

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
КГАУ ДО СШОР «ЕРОФЕЙ»
от «28» апреля 2023 г. № 01-05/91

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

(срок реализации программы 4 года)

2023 год

Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание», утвержденным приказом Минспорта России 02.11.2022 г. № 904¹ (далее – ФССП).

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

I. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

В процессе реализации настоящей программы спортивной подготовки по скалолазанию установлены следующие этапы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	7
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	3

4. Объем Программы.

Под тренировочной нагрузкой понимается степень воздействия физических упражнений на организм спортсмена, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей.
Объем

тренировочной нагрузки - количественный показатель физической нагрузки, выражаемый, в том числе, в мерах времени (в астрономических часах).

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-16	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-832	832-936	1040-1248	1248-1664

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 (двух) часов;
- на тренировочном этапе - 3 (трёх) часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 (четырёх) часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 (четырёх) часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 (восьми) часов.

Увеличение тренировочной нагрузки и перевод обучающихся на следующие этапы подготовки обусловлены:

- стажем занятий;
- выполнением контрольных нормативов общей и специальной физической подготовленности;
- уровнем спортивных результатов.

Начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах обще годового учебного плана, определенного для данной группы. Объем недельной тренировочной нагрузки в каникулярный период может быть увеличен, но не более чем на 10%.

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

5.1. Основные формы организации учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные занятия групповые;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;

- медицинское тестирование и контроль;
- самостоятельная работа обучающихся;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства);
- аттестация обучающихся (промежуточная и итоговая).

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

В силу специфики скалолазания организация учебно-тренировочных мероприятий является обязательной и играет большую роль в подготовке скалолазов.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (таблица).

Тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки тренировочные мероприятия распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки. В качестве контроля за ростом спортивной подготовленности проводится промежуточная аттестация (контрольные испытания).

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных мероприятиях, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов.

При трехразовых тренировочных занятиях в день каждое занятие имеет четкую направленность. Утреннее тренировочное занятие способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневных и вечерних тренировочных занятиях решаются основные задачи подготовки. Кроме того, одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая – второстепенной.

Учебно-тренировочные мероприятия

Этап	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубками и первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3х суток, но не более 2 раза в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовали задачам, поставленным

спортсменам на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта скалолазания;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта скалолазания;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства*
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1-2	2-3	3-4	4-5	4-5
Основные	-	-	2	3	4	5

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о

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

Основные и главные 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.

5. Годовой учебно-тренировочный план

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки скалолазов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

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

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	55-72	45-59	33-43	24-32	15-23
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20	17-23	17-23	17-23
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	10-12	12-14
Технико-тактическая подготовка (%)	15-19	23-29	32-42	40-50	40-50
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	2-4	2-4	3-5	3-5
Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-3	1-3	1-5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся.

В процессе реализации программы на каждом этапе подготовки предусмотрено следующее соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям:

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

- объем индивидуальной спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 70%.

Примерный годовой учебно-тренировочный план МБУДО СШОР №14 «Жигули» приведен в приложении №1 данной Программы.

6. Календарный план воспитательной работы.

Цель воспитательной работы: формирование у занимающихся скалолазанием активной жизненной позиции, чувства патриотизма и коллективизма, воспитание рациональной структуры поведения.

Цели воспитательной работы реализуются путем проведения конкретных воспитательных мероприятий как в течение занятий, так и в свободное от занятий время.

В воспитательной работе выделяют следующие основные формы работы:

1. Информационно-познавательные: лекции, беседы, посещение музеев, исторических мест, туристические походы;

2. Идеино-художественные: тематические вечера, встречи с интересными людьми, знаменитыми спортсменами, обсуждение кинофильмов, книг;

3. Практически-действенные: проведение традиционных соревнований, мемориалов, памятных матчевых встреч, судейство соревнований.

Одним из важнейших принципов обучения и воспитания является индивидуальный подход.

Важной задачей в воспитании является формирование рациональной структуры поведения. Для этого используются в основном такие методы воспитательного воздействия, как разъяснение и убеждение. Первый метод применяется преимущественно в работе с социально-активными спортсменами, второй - с социально-инертными.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами в скалолазании является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям скалолазанием, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом

образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Будущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения и методам поощрения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным и подкрепляться ссылками на конкретные данные и на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий занимающегося. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

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

Допинги - это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: стимуляторы, наркотики, анаболические агенты, муретики, пептидные гормоны, их налоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг, физические, химические, фармакологические манипуляции, искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьбы по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное - на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- индивидуальные консультации спортивного врача;
- анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период

ичного цикла;

- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов;
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств;
- нарушения антидопинговых правил, санкции и ответственность за нарушения;
- перечень запрещённых веществ и методов, в том числе и в отдельных видах спорта;
- программа мониторинга.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и спансерные исследования занимающихся.

В таблице указан примерный план антидопинговых мероприятий, реализуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование неприменения допинга, запрещённых средств и методов среди спортсменов	декабрь	Директор
Утверждение плана мероприятий по профилактике и формированию неиспользования допинга и запрещённых средств и методов среди спортсменов	январь	Ответственный за антидопинговую профилактику
Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, тренеров и родителей	март апрель	Спортивный врач
Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами	В течение года	тренер
Оформление антидопингового стенда учреждения	В течение года	Ответственный за антидопинговую профилактику
Контроль за прохождением тренерами онлайн-обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов	В течение года	Ответственный за антидопинговую профилактику
Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра»	В течение года	тренеры
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Тренеры, спортсмены
Участие в семинарах для спортсменов и тренеров	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговую профилактику

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

Теоретическая часть

соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г.

29-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся: наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

1. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
2. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
3. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
4. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
5. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
6. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
7. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или

запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

8. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

9. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или следование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать стандартам, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре антидопинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год

Этап начальной подготовки	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год

6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен	1 раз в год

<p>Проектный этап</p> <p>Основной этап реализации</p>	<p>3. Антидопинговая викторина</p>	<p>«Играй честно»</p>	<p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</p> <p>РУСАДА</p>	<p>По назначению</p>
	<p>4. Семинар для спортсменов и тренеров</p>	<p>«Виды нарушений антидопинговых правил»</p> <p>«Проверка лекарственных средств»</p>	<p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</p> <p>РУСАДА</p>	<p>1-2 раза в год</p>
	<p>5. Родительское собрание</p>	<p>«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>	<p>Тренер</p>	<p>1-2 раза в год</p>
<p>Этап</p>	<p>1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p>		<p>Спортсмен</p>	<p>1 раз в год</p>

<p>нствования ного тва, сшего ного тва</p>	<p>2.Семинар</p>	<p>«Виды нарушений антидопинговых правил»</p> <p>«Процедура допинг- контроля»</p> <p>«Подача запроса на ТИ»</p> <p>«Система АДАМС»</p>	<p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</p> <p>РУСАДА</p>	<p>1-2 раза в год</p>
---	------------------	--	---	-----------------------

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня ованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, одимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и налом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-ком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей живную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и ормирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула ирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение ирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение ледований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое льзование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения меняемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с ьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) кдународными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, етвенная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и ализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми анизациями являются Международный олимпийский комитет, Международный арампиийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, торые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, еждународные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является оревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и ниверсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая рограмма в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы

гом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, перечисленных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных веществ и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Критический период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня начала соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как определено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как определено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни на международном, ни национальном уровне, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни на международном, ни национальном уровне, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных веществ; требовать предоставления меньшего количества информации о спортсмене; не требовать ее предоставления; не требовать одновременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.4, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом.

Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшей стороны, правительства или любой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Антидопинговые программные мероприятия спортивной школы синхронизированы с деятельностью Федерации по виду спорта и соответствующих служб Минспорта России - НП «РУСАДА» и Международной Федерации по виду спорта и в соответствии со статьей 26 Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329 и включают следующие мероприятия:

- для спортсменов и персонала спортсменов регулярно проводятся занятия по положениям основных действующих антидопинговых документов (утвержденные и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, международные стандарты ВАДА), в объеме, касающихся этих лиц;
- спортсмены, выезжающие на международные соревнования в категориях до 23 лет, ежегодно проходят обучение по антидопинговой программе, организованной Международной федерацией скалолазания с получением соответствующего сертификата;
- ведется активная антидопинговая пропаганда среди спортсменов, называется
- действие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами запрещенных веществ и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА;
- обеспечивается своевременная подача информации о месте нахождения спортсменов, включенных в международный и национальный пулы тестирования;
- со спортсменами и персоналом спортсмена заключаются соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил;
- оказывается всестороннее содействие антидопинговым организациям в ведении допинг-контроля и реализации мер, направленных на борьбу с допингом в спорте, особенно в период проведения на территории Российской Федерации международных соревнований;
- размещаются на официальном сайте в сети интернет общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, переведенные на русский язык;
- ведется разработка и внедрение эффективных технологий повышения работоспособности и восстановления спортсменов;
- осуществляется обеспечение спортсменов, тренеров и медицинского персонала полным комплектом антидопинговых информационно-образовательных материалов и методических пособий, информирование спортсменов и тренеров относительно всех последних изменений в Запрещенный список ВАДА»;
- обеспечивается участие представителей Федерации в образовательных мероприятиях: семинарах круглых столах, рабочих группах и др. с участием ведущих специалистов в области спортивной медицины для тренеров, врачей, массажистов и сотрудников федерации по виду спорта, проводимых НП «РУСАДА» и Минспорта России по вопросам борьбы с использованием запрещенных средств и методов подготовки.

Основопологающим элементом профилактики нарушения антидопинговых правил является первичная педагогическая профилактика.

На сайте Международной федерации скалолазания IFSC (<https://www.ifsc-climbing.org>) существует раздел «Real Winner» («Настоящий Победитель»),

представляющий собой дистанционную модульную обучающую программу на 7 модулях, в том числе на русском. Она состоит из девяти модулей и рассчитана примерно на один час. Каждый модуль представляет собой интерактивное обучающее видео (продолжительностью от 5 до 10 минут), посвященное различным личным ситуациям: процедуре сбора проб, важности заполнения личного профиля АДАМС (информации о местонахождении при включении в пулы тестирования), получению разрешения на терапевтическое использование, утвержденному списку и другим. Во время просмотра спортсменам предлагается ответить на контрольные вопросы по теме. После изучения всех модулей программы пользователь получает сертификат на английском языке (в формате PDF), который можно скачать на сайте или получить по электронной почте.

В течение последних трех лет обязательным требованием Международной Федерации является предоставление сертификата о прохождении обучения по антидопинговой программе при подаче заявок на участие в международных соревнованиях в категориях до 18 и до 23 лет. В связи с тем, что сертификат является приложением к именной заявке, а также с учетом того, что ИКФ проверяет факт прохождения обучения, при регистрации на сайте необходимо корректно указывать свои имя и фамилию на английском языке. При регистрации в программе необходимо выбрать категорию «International level athlete» (спортсмен, выступающий на международном уровне).

Викторина «Играй честно» была разработана всемирным антидопинговым агентством (ВАДА) в рамках глобальной программы Outreach. «Играй честно» - интерактивная игра, которая позволяет проверить спортсменов на знание антидопинговых правил. Игра доступна на русском языке <https://rusclimbing.ru/antidoping/>

8. Планы инструкторской и судейской

С первого года обучения можно начинать привитие инструкторских и судейских навыков. Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия.

На первом году обучения в УТГ обучающиеся должны овладеть принятой в мире спортивной терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими участниками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приемов. Обучающиеся должны уметь составить конспект занятий и провести вместе с тренером разминку в группе. Следить за соблюдением правил техники безопасности в группе.

Постепенно обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов с юными спортсменами младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки знаний правил соревнований, привлечением обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. Во время проведения контрольных соревнований учащиеся знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т.д.

На четвертом-пятом годах обучения в учебно-тренировочных группах учащиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в разучивании основных упражнений и приемов с юными спортсменами младших возрастных групп. По судейской практике учащиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности стартера, секундометриста, страховщика, судьи по технике.

Содержание инструкторской практики

Этап подготовки	Минимум знаний и умений занимающихся	Форма проведения
Этап начальной подготовки	Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (подготовка дистанций, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов	Изучение литературы, практические занятия
Учебно-тренировочный этап	Составление учебно-тренировочных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Привлечение в качестве судьи на контрольных соревнованиях по скалолазанию.	Изучение литературы, практические занятия
Совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Привлечение в качестве судьи на контрольных соревнованиях по скалолазанию.	Изучение литературы, практические занятия

9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто вызывает вопросы контроля - это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию - рекомендуется - обязательно.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности является важнейшей частью тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя тестовую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Врачебно-педагогический контроль. Различают первичное медицинское обследование, углубленное медицинское обследование (УМО) и дополнительное медицинское обследование.

Первичное медицинское обследование.

Перед началом занятий, как правило, проводится первичное обследование, которое включает общий и спортивный анамнез, исследование физического развития, функциональные пробы. Диспансерное обследование обязательно

ет в себя электрокардиографию, обследование терапевтом, невропатологом, логопедом, хирургом, ларингологом, стоматологом. Обобщая результаты комплексного обследования, тренер совместно с врачом делают заключение о состоянии здоровья спортсмена, назначают, если это необходимо, лечение, определяют предел допустимых нагрузок.

Углубленное медицинское обследование (УМО).

УМО проводится один раз в год. Делается это в конце подготовительного и соревновательного периодов. Используя УМО, оценивают состояние здоровья и функционального развития, влияние тренировочной работы на организм спортсмена. При выявлении отклонений в здоровье, вносят коррекцию в тренировочный процесс, назначают лечебные и восстановительные мероприятия непосредственно перед соревнованиями; могут проводиться дополнительные обследования.

Дополнительное медицинское обследование.

Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, при болезни или травме. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочной подготовки с целью определения индивидуально-типичной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой.

Контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнения рекомендаций медицинских работников.

Контроль за уровнем психической работоспособности:

- тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и концентрации внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.
- анализ соревнований: цель выступления. Результат. Систематизация ошибок.

Место совершения ошибок. Внесение коррективов.

Восстановительные мероприятия.

Выделяют несколько видов восстановления и восстановительных мероприятий после физической нагрузки.

Педагогические средства восстановления:

- целесообразное построение тренировочного процесса;
- рациональное чередование нагрузок разной направленности и отдыха;
- оптимальное соотношение средств общей и специальной подготовки, интенсивности упражнений;
- своевременное использование восстановительных и «контрастных» упражнений, упражнений на расслабление, дыхательных упражнений.

Педагогические средства рассматриваются как основные, так как без них не имеет смысла применение специальных средств ускорения восстановления.

Психологические средства восстановления:

- комфортный психологический климат, обогащение положительными эмоциями;
- интересный разнообразный отдых.

Гигиенические средства восстановления:

- массаж;
- закаливающие процедуры (солнечные и воздушные ванны, прогулки, купания, ванны, сауна, парная баня и т. п.);
- полноценный пищевой рацион с высоким содержанием витаминов, микроэлементов и другие биологически ценных веществ;
- полноценный сон.

Физиотеропевтические средства восстановления:

- физиотерапия, гидро-, электро-, магнито- свето- и теплопроцедуры, лазеротерапия, ударно-волновая, гипобарическая терапия и др.

Уровень специализированного восстановления	Напряженность восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной массаж, души, ванны, гидромассаж, парная баня или сауна, комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж, локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учетом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, гидромассаж, душ, локальное тонизирующее растирание, локальное восстановление, предварительный массаж

10. Система контроля

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

10.2. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «скалолазание»; получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

«скалолазание»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях уровня не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

10.4. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

10.5. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже сийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению вного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, одимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России народного класса»;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта йской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской ации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, ссийских и международных официальных спортивных нованиях.

11. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией ющихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе ботанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками ее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных внованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной ификации.

12. Оценка результатов физической подготовки проверяется с помощью рольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены ами, характеризующими уровень развития физических качеств.

На этапе начальной подготовки исключительно важное значение имеет ранение контингента занимающихся (более 50%), а также обучение детей нике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных ыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего ершенствования двигательного анализатора.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) главное внимание жно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня нкциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико- стических навыков и приемов, а также выполнению разрядов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной енировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным енировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной актикой.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по дам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся о годам и этапам спортивной подготовки:

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
/п						

1. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 30 м	с	не более	не более

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "скалолазание»

		6,9	7,1	6,7	6,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
		7	4	10	6
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
		+1	+3	+3	+5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
		110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки					
Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30с	количество раз	не менее			
		15		15	
Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
		30,0		25,0	
Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее			
		2		-	
Исходное положение – вис лежа на низкой перекладине, хват сверху. Сгибание и разгибание рук. Сгибание рук выполнять подбородком перекладины	количество раз	не менее			
		-		8	
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			
				10,0	

нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "скалолазание»

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 30 м	с	не более	
		6,0	6,2
Бег на 1000 м	мин, с	не более	
		5,50	6,20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		13	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+4	+5
Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
		9,8	10,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Исходное положение - основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 10 с	количество раз	не более	
		9	8
Исходное положение - основная стойка. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	количество раз	не менее	
		25	23
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
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине, силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
		12	8
Исходное положение - упор лежа на предплечьях, фиксация положения	с	не менее	
		30,0	
Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (фиксация положения)	с	не менее	
		60,0	
Исходное положение - стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны, фиксация	с	не менее	
		10,0	

Пролезть эталонную Трассу с дополнительными зацепами	-	без учета времени	
Пролезть трассу «ба флэш»	-	-	без учета времен
Пролезть трассу «бв флэш»	-	без учета времен	-

3. Уровень спортивной квалификации

Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8. 10	10. 00
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,8	9,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
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	количество раз	не менее	
			20	18

перекладины			
Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
		45,0	40,0
Исходное положение – вис на планке шириной 1,5 см. Фиксация положения	с	не менее	
		20,0	15,0
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	
Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами	с	не более	
		8,0	10,00
Пролезть трассу «7а флэш»	-	-	без учета времени
Пролезть трассу «7b флэш»	-	без учета времени	-
3. Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 100 м	с	не более	
		13,4	16,0
Бег на 2000 м	мин, с	не более	
		-	9.50
Бег на 3000 м	мин, с	не более	
		12.40	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		42	16
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+13	+16

Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		8,2	8,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		220	190
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		50	44

2. Нормативы специальной физической подготовки

Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с	количество раз	не менее	
		8	7
Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
		24	19
Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины	количество раз	не менее	
		24	10
Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках	с	не менее	
		60,0	
Пролезть эталонную трассу	с	не более	
		6,8	8,3
Пролезть трассу «7b флэш»	-	-	без учета времени
Пролезть трассу «7с флэш»	-	без учета времени	-

3. Уровень спортивной квалификации

Спортивное звание «мастер спорта России»

Рабочая программа

1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

На протяжении периода обучения в спортивной школе скалолазы проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Основная направленность многолетней подготовки учащихся от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам скалолазания и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от обще подготовительных средств к специализированным средствам подготовки скалолазов;
- планомерное прибавление вариативности приемов лазанья;
- увеличение соревновательной нагрузки и опыта;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности тренировок и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности сохранения здоровья юных скалолазов.

Теория и методика физической культуры и спорта

1. История развития скалолазания

Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом. Скалолазание, как средство физического развития и повышения мастерства спортсменов-альпинистов. Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Значение и место скалолазания в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития скалолазания в СССР, России и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты Мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в области, городе.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. Социологические опросы населения, особенно молодежи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя.

3. Основы техники скалолазания.

Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска.

4. Краткие сведения о физиологических основах тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития,

функционального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, формирования двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и ритмических функций в процессе занятий физическими упражнениями.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Горюемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности спортсмена. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности спортсмена.

5. Основы методики тренировки.

Понятие о тренировке. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе тренировки. Этапы тренировок. Тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции организма человека и мастерства спортсмена. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и спортивного физического развития в процессе тренировки. Взаимосвязь физической, тактической, волевой и психологической подготовки скалолазов. Структура тренировки, распределение времени, подбор упражнений, их содержание. Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на возобновлениях.

6. Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке.

Понятие общей и специальной подготовки. Средства и методы ее развития. Общая и специальная физическая подготовка и ее место в тренировке скалолазов, основные качества скалолаза: быстрота, сила, гибкость, ловкость, равновесие и координация движений и др. Значение общей и специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании скалолазов и повышении их спортивного мастерства. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СП.

7. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении и переутомлении.

Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика.

8. Правила соревнований по скалолазанию, организация и проведение соревнований

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, программа соревнований, подготовка и проведение соревнований. Действующие бригады и их состав. Место проведения соревнований. Меры,

оценивающие безопасность проведения соревнований (очистка скал, судейская бригада). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

9. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по скалолазанию

Единая всероссийская спортивная классификация. Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы функционирования спортивной классификации.

10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по скалолазанию

Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки. Нормативы физической подготовки. Требования к участию в спортивных соревнованиях. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре.

11. Общероссийские и международные антидопинговые правила

Общие положения. Нарушение правил. Доказательства факта нарушения правил.

Запрещенный список. Тестирование, обработка результатов.

Дисциплинарная процедура. Автоматическое аннулирование индивидуальных результатов. Санкции за нарушение антидопинговых правил в различных видах спорта. Апелляции. Срок давности. Ответственность.

12. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, дыхательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Органы выделения. Обмен веществ. Гормональная регуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов кровообращения и кровообращения под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

13. Гигиенические знания, умения и навыки

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием.

14. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие о спортивном режиме. Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения

отивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в
нях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания,
дика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом. Понятие
ового образа жизни. Значение здорового образа жизни в достижении высоких
тивных результатов, повышение работоспособности в учебе и спорте. Вредное
действие на организм курения, алкоголя, наркотиков.

15. Основы спортивного питания

Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об
вном обмене, об энергетических затратах при различных физических нагрузках.
значение и роль белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.
тие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные рационы
олазов в зависимости от возраста, пола, интенсивности тренировочных нагрузок
евнований.

16. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

накомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования
ежде занимающихся. Особенности подбора обуви.

енности подбора страховочной системы. Страховочные веревки. Их виды и енение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. енности применения страховочных оттяжек. Уход заснаряжением. Хранение.

17. Требования техники безопасности при занятиях скалолазанием

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, ечение безопасности при занятиях на скалах. Естественные виды опасности лах. Опасности, связанные с особенностями макро- и микрорельефа скальных еров. Требования безопасности, предъявляемые к подготовке трасс нований, страховке и поведению спортсменов и зрителей. Виды и приемы овки. Снаряжение, применяемое скалолазами для организации страховки на ственном и естественном рельефе.

Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах.

18. Общая и специальная физическая подготовка

Успех высокого уровня лазания базируется на трех китах: физические, ические и психологические качества скалолаза. Отсутствие или недостаточное итие одного из них приводит к остановке роста уровня мастерства и хотя, емногу уровень лазания может заметно расти, со временем, без специальной ировки затормозится на определенном уровне, и даже повышение объема ния не приведет к повышению уровня.

Физическая подготовка - это основная база для тренировок в любом виде спорта.

Определены основные составляющие физической подготовки: сила, осливость и ловкость. Скорость (быстроту) можно рассматривать как изводное от силы, ловкости и техники выполнения упражнения.

Так, без силы невозможно удержаться или сделать перехват на мизерахили нный перехват на нависании, не говоря уже о прохождении длинных сильно исающих маршрутов. Слабые мышцы пресса и спины также дадут о себе знать нависающих участках и потолках. Но под развитием силы надо понимать не тупое ачивание мускулов, а повышение эффективности их работы при том же или ачительном увеличении объема. Идеальная фигура для скалолаза - фигура ого, поджарого атлета.

Отсутствие хорошей растяжки приведет к невозможности сделать длинный рехват, траверс с далеко отстоящими зацепами, не позволит поставить устойчиво ги в распор и т.д. А недостаточная концентрация не позволит хорошо запомнить ршрут, собрать все силы, чтобы сделать силовой или технический выход, выбрать сто для отдыха и вщёлкивания оттяжки.

Рассмотрим подробные упражнения для развития каждого из этих качеств в едельности.

Общая физическая подготовка (ОФП)

В основном полезные для скалолазания упражнения представляют собой азличного вида подтягивания и фиксации (тренировка способности мышц еподвижно удерживать тело в определенных положениях). Кроме того, полезной ожет быть отдельная тренировка мышц брюшного пресса, мышц спины и ног.

Разминка является первой и **обязательной** частью тренировки. После основного разогрева мышц в качестве разминки перед специальной тренировкой можно

Использовать следующую схему:

а) подтягивание обычным средним хватом б) подтягивание обратным средним хватом

в) отжимание на брусьях (ладони наружу, локти идут вдоль тела)

а) подтягивание обычным узким или широким хватом б) подтягивание обратным узким или широким хватом

в) отжимание на брусьях (ладони наружу, локти в сторону)

а) подтягивание широким хватом за голову б) приседания на одной ноге

а) подтягивание параллельным хватом б) упражнение на пресс

Упражнения а), б), в) выполняются без отдыха между ними. Между подходами 2,3,4,5 отдых 1-2 мин. Количество повторений в подходе зависит от Ваших возможностей и цели. Если комплекс выполняется для разминки, тогда 0,25-0,5 максимального, а если для развития силы, то до отказа в 2-х - 3-х подходах.

1. Подтягивания на перекладине

Не секрет, что целью тренировок силы рук на перекладине для большинства лазателей является возможность подтягиваться на одной руке. Такая способность действительно дает большое преимущество при лазании, но без хорошо сработанной техники это преимущество обращается во вред. Очень часто можно видеть, как люди с очень сильными руками делают движения в лоб на чистой силе. Этого, чтобы доработать корпусом и сделать движение с минимальной затратой сил. Таким образом, стоит задуматься о соотношении силы и техники и о том, где каждой из этих составляющих в конечный результат - пролезаемость. При выполнении упражнений на перекладине можно применять несколько видов хватов:

а. Подтягивание обычным хватом. Браться за перекладину надо так, чтобы не обхватывать ее всей кистью, только первыми двумя фалангами пальцев. Такой хват наиболее приближен к возможному при лазании. Подтягиваться следует широким (руки на максимальной ширине), средним (на ширине плеч) и узким (кисти касаются одна другой) хватом.

б. Подтягивание обратным хватом. Те же упражнения, что и для прямого хвата.

в. Подтягивание параллельным хватом на разноуровневой перекладине. Для этого упражнения необходим адаптер. Его можно изготовить из металлического прута.

г. Подтягивание широким хватом за голову. Разновидности подтягиваний.

1.1. Статические подтягивания на двух руках. Самым простым и популярным упражнением для тренировки силы рук и спины являются подтягивания. Однако даже это известное упражнение можно выполнять по-разному, добиваясь при этом различного тренировочного эффекта. Первый тип упражнений - статические подтягивания. В этом случае упражнения выполняются только за счет силы рук и спины. При этом недопустимы раскачивания. Существует два варианта техники выполнения данного упражнения:

а) Подтягивания выполняются из вися на прямых руках. Руки сгибаются сначала движения, корпус при этом надо сохранять максимально вертикально, не отводя плечи назад. Плечи двигаются вертикально вверх. При таких подтягиваниях максимально нагружаются мышцы рук, а не спины.

Подтягивания выполняются из виса на прямых руках. В первой фазе движения поднимаете тело вверх, не сгибая при этом руки. При этом сильно нагружаются мышцы спины, плечи двигаются вверх и назад. Во второй фазе вы "подтягиваетесь" уже со сгибанием рук. Таким образом, получается, что ваши руки как бы описывают полукруг. При выполнении таких подтягиваний максимально работают мышцы спины.

В книгах, посвященных тренировкам в скалолазании, часто пишут, что не имеет смысла выполнять более 15 подтягиваний. Пятнадцать раз это тот порог, после которого имеет смысл постепенно переходить на качественно более высокий уровень тренировки силы "тянущих" мышц - подтягиванию на одной руке. Промежуточным этапом служит подтягивание с утяжелением. Если вы достигли такого уровня силы, что легко можно подтягиваетесь на двух руках 15 раз, то имеет смысл добавлять утяжеление. Подбирать вес следует так, чтобы с ним вы могли подтянуться 8 раз. Далее количество подтягиваний с таким весом доводится до 15 и снова добавляется вес. Другой вариант - переход к целенаправленной тренировке подтягивания на одной руке, о которой будет написано ниже. Кроме того, следует помнить, что подходы в серии подтягиваний имеет смысл делать через равные промежутки (приемлемым вариантом может быть 2 минуты, возможен также и интервальный подход, при котором на отдых отводится 10 секунд - все зависит от того, какую цель вы преследуете).

1.2. Динамичные подтягивания на двух руках (быстрые подтягивания). Подтягивания можно также использовать для тренировки мощности, которая необходима при совершении динамических перехватов при лазании. Для тренировки мощности имеет смысл выполнять подтягивания максимально быстро. Делать это можно также двумя способами, причем второй рассчитан на достаточно хорошо подготовленных людей:

а) Быстрые подтягивания выполняются по одному, каждое подтягивание начинается с виса на полностью прямых руках, при этом единичное подтягивание выполняется максимально быстро. Задача состоит в том, чтобы "выбросить" тело вверх.

б) Быстрые подтягивания в серии. Это более продвинутый вариант быстрых подтягиваний, который требует способности выполнять единичные быстрые подтягивания. При этом вы не опускаетесь после каждого подтягивания до конца, а как бы ловите себя в момент опускания (практически падения), после чего снова выбрасываете себя вверх. Руки при этом распрямляются примерно до 120 градусов.

1.3. Асимметричные подтягивания. Хорошим подготовительным этапом к подтягиваниям на одной руке могут быть асимметричные подтягивания. Это обычные подтягивания выполняются как обычные, но только в конце движения подбородок находится не посередине между руками, а над рукой. Обычно подтягивания выполняются попеременно: то к правой, то к левой руке.

1.4. Разноуровневые подтягивания. Следующим шагом на пути к подтягиванию на одной руке можно назвать разноуровневые подтягивания. Смысл их в том, что если вы при подтягивании располагаете одну руку выше другой, то нагрузка на руки распределяется неодинаково. Вариантов выполнения этого

жнения существует масса. Можно подтягиваться на двух зацепках, расположенных на разном уровне, можно перекинуть через турник полотенце и одной рукой придерживаться за него, можно использовать в качестве опоры для нагруженной руки петлю (оттяжку), можно браться одной рукой в щипок за край двери (если турник весит над дверью), в конце концов существует исторический вариант: держаться рукой за свою руку сначала в районе запястья, а затем все ближе к плечу.

1.5. Лесенка. Лесенкой называют комплекс из нескольких подходов к подтягиваниям. Существует несколько вариантов выполнения лесенки. Можно начинать с 1 подтягивания, затем каждый подход увеличивать число подтягиваний до тех пор, пока вы можете заставить себя подтянуться на 1 раз больше, чем в предыдущий подход. После того, как предел достигнут, то начинайте убавлять число подтягиваний на 1 в каждом подходе. Второй вариант - начинать с максимума, убавить до 1 и снова до максимума. Главный смысл лесенки - это чередование подходов. Вы делаете небольшой интервал между ними (обычно 10-15 секунд), главное, чтобы он не менялся.

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

2. Фиксации

Не менее важной способностью для лазания является способность зафиксировать свое тело в нужном вам положении. Это становится особенно актуальным при лазании через перегибы и в сильном нависании.

Одиночные фиксации. При выполнении этого упражнения вы подтягиваетесь до того положения, в котором будет выполняться фиксация, потом удерживаете себя в нем так долго, как только можете. Обычно фиксируются в положении 0 (верх), 90 и 120 градусов (угол сгибания локтя). Недостаток этого упражнения в том, что достаточно быстро достигается такая физическая форма, что вы можете удерживать фиксацию слишком долго.

Серия фиксаций. При выполнении этого упражнения вы фиксируетесь в разных положениях

Серия фиксаций с подтягиваниями. Это упражнение из книги "Как пролезть 5.12". Выполняется оно следующим образом: вы делаете полное подтягивание, фиксируетесь в верхнем положении на 5-7 секунд, опускаетесь вниз, затем следующее полное подтягивание, фиксация на спуске в положении 90 градусов на 5-7 секунд, опускаетесь вниз, подтягиваетесь, фиксация на спуске при 120 градусах на 5-7 секунд, спускаетесь до конца вниз. Затем упражнение повторяется. Задача: сделать максимальное число циклов.

3. Упражнение с кистегрузом.

Кистегруз представляет собой деревянный прут диаметром 3,5-5 см с оплетенным на шнуре (1-1,2 м) грузом 3-5 кг. Например, диск от штанги.

Упражнение. Держа кистегруз с размотанным шнуром на вытянутых руках медленной скоростью, вращая прут кистями рук на себя поднять груз, затем, преодолевая сопротивление опустить в исходную точку, вращая от себя. Делать до отказа. Это упражнение очень хорошо способствует развитию и укреплению мышц предплечья и пальцев.

Заменить кистегруз может диск от штанги весом от 1 до 20 кг, который можно передавать из руки в руку, фиксируя его пальцами сверху.

4. Отжимание на брусьях, от пола, от гимнастической скамейки.

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

Специальная физическая подготовка (СФП).

1. Упражнения на пальцевом тренажере.

Для специальной подготовки необходимо изготовить доску с постоянными или сменными зацепами различной конфигурации и размеров. Самый простой вариант в толстой доске выдолбить зацепы глубиной 10-20 мм под 1, 2, 3 пальца. Доску можно укрепить на стене над дверным проемом. Упражнения: подтягивание на зацепах одинаковой величины, на зацепах разной величины, на зацепах, расположенных на разных уровнях. То же обратным хватом; то же на 2-х и 1 пальце; вис на вытянутых руках на различных зацепах; вис на согнутых руках на различных зацепах; вис на полусогнутых руках на различных зацепах. Вис выполняется прямым и обратным хватом; имитация перехватов: подтянуться на зацепе различной величины, зафиксироваться на одной согнутой руке, другой тянуться вверх (или вверх - в сторону), имитируя подтягивание до зацепа.

Схема построения тренировки сугубо индивидуальна, но рекомендуется придерживаться некоторых принципов:

а) чередовать динамические и изометрические упражнения (например: подтянуться 5-10 раз на одинаковых зацепах, задержаться на 5-10 сек в верхней фазе подтягивания, повиснуть на вытянутых руках на 20-30 сек, перехватиться за другие зацепы, подтянуться на них 5-10 раз, повиснуть на полусогнутых руках, задержаться на 20-30 сек, из этого положения перехватиться одной рукой за другой зацеп, подтянуться и т.д.)

б) выполнять упражнения до отказа, как можно дольше не становясь на пол. Внимание! упражнения на доске выполняются только после тщательной разминки и растяжки всех мышц, особенно мышц и суставов пальцев и мышц предплечья. Некоторые скалолазы для защиты суставов пальцев от разрыва связок перематывают их лейкопластырем.

2. Упражнения на турнике.

Вис. Висеть нужно как можно дольше сначала на двух руках, затем поочередно на каждой из рук (вторая в это время отдыхает) и снова на двух. Продолжать до отказа.

Вис в блоке. Подтянуться на двух руках, затем одну отпустить и висеть согнутой рукой до отказа, медленно опуститься вниз на одной руке. То же с другой рукой.

Перекаты ("Крокодилчик"). Подтянуться на двух руках, зависнув на согнутой, перехватиться правой рукой дальше в сторону по перекладине и снова переместить тело.

Через несколько месяцев все эти упражнения на тренажере и турнике раз в неделю можно делать с отягощением 10 и более кг, но при условии, что ваши плечи, суставы, связки адекватно реагируют на увеличение нагрузки.

Выход на две руки над перекладиной. "Выход силой".

Медленное подтягивание. Это упражнение очень эффективно развивает силу и силовую выносливость, но требует четкого выполнения и самоконтроля. Начинать на перекладине, насколько можно медленно начать подтягиваться не спеша, навливаясь (опытным путем определить время, необходимое для достижения верхней и стараться с каждым разом его увеличить). Достигнув верхней точки (подбородок над перекладиной), зафиксироваться на предельно возможное время, затем также очень медленно начать опускаться вниз до полного виса и висеть до отказа. Упражнение принесет мало пользы, если Вы не будете полностью выкладываться, т.е. достигать верхней точки на пределе своих возможностей, двигаться рывками, не висеть на согнутых руках до тех пор, пока руки сами не начнут разгибаться, не будете преодолевать нарастающую боль в мышцах и выносливость. Важно также сохранять контроль над дыханием, дышать равномерно.

Внимание! Это упражнение оказывает сильное воздействие на сердечно-сосудистую систему, не рекомендуется выполнять людям с отклонениями в состоянии здоровья.

3. Упражнение для мышц ног.

1. *Приседания на одной ноге ("пистолетик").* Кому тяжело, можно помогать себе руками.

2. *"Зашагивания"*: встать перед шведской стенкой, поставить ногу на ступеньку, встать на ней. Руками можно придерживать, только чтобы сохранять равновесие. То же другой ногой. В зависимости от преследуемых целей варьируется высота ступеньки и скорость подъема на ногу.

3. *"Выпрыгивания"*. Выполняются из глубокого приседа или как продолжение упражнения "зашагивание".

4. *Прыжки в глубину* выполняются с высоты от 20 до 60 - 70 см, на напряженные "пружинкой" ноги.

5. *Приседания с отягощением.* Регулируется вес отягощения, темп и глубина приседания.

6. *"Волчий шаг" и "кошачий шаг"*. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа с одной ноги с одновременным выбрасыванием вверх одноименной или разноименной руки и высоким подниманием бедра второй ноги.

7. Упражнение "мячик". Мелкие пружинистые прыжки с небольшим отягощением, оказываемым партнёром - как ведение мяча в баскетболе.

8. Упражнения для сгибателей ног.

а) лежа лицом вниз, спортсмен поднимает голеностоп, сгибая ногу в колене, партнёр оказывает необходимое сопротивление.

б) и.п.: лёжа на спине или в упоре на руки, спиной вниз, работающая нога опирается на опору высотой от 20 до 40 - 50 см. Усилим сгибателя ноги поднимать и опускать таз и весь корпус.

в) стоя на полу или в висе на перекладине, поднимать зафиксированное на перекладине отягощение вперед, поднимая колено и назад, сгибая ногу в колене на максимальную возможную высоту. Можно регулировать вес отягощения и темп выполнения упражнения.

4. Упражнения на развитие брюшного пресса и поясничного отдела позвоночника.

а) в висе держать "уголок" до отказа. Ещё эффективнее фиксировать "уголок" на разных уровнях.

б) поднимание прямых ног в висе. Вариантами этого упражнения являются поднятия ног через сторону (для косого пресса), а также круговые вращения ногами.

в) быстрые поднимания согнутых ног в висе.

г) Классические упражнения "на пресс" лёжа на спине или сидя на краю стула рекомендуются для начинающих или ослабленных непосильными нагрузками спортсменов.

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

а) лежа на мате, лицом вниз поочередно или одновременно поднимать таз и туловище с вытянутыми вперёд руками. 2-й вариант: ноги закреплены на скамейкой или партнёром, высоко поднимать туловище, руки за головой и вытянуты вперёд.

б) тоже, но лёжа поперёк гимнастической скамейки. Для облегчения и без лишней нагрузки жизни спортсменов, можно подложить под бёдра мат или любой мягкий предмет.

в) и.п. - основная стойка, в каждой руке - отягощение. Наклон вперед и назад, руки достают до пола; выпрямиться; наклон назад; выпрямиться.

5. Комбинированные упражнения на перекладине или доске для висов.

а) И.п.: вис на прямых или чуть согнутых руках, под полусогнутыми ногами - надёжная опора. Выполняется прыжок одновременно с быстрым подтягиванием до уровня груди и подниманием ног, согнутых в коленях. Обратный возврат в и.п. Упражнение выполняется в максимально возможном темпе.

б) Подтягивания из виса со сменой темпа.

в) Подтягивания с одновременным подниманием согнутых в коленях ног.

г) Подтягивания с выбрасыванием вверх одной руки.

6. Упражнения на рукоходе.

Если около Вашего дома есть школа или другое учебное заведение и на спортплощадке есть "рукоход" можно рекомендовать следующие упражнения.

а) подтянувшись на первой перекладине, зависнуть на согнутой руке, и перехватиться за другую (можно варьировать: делать короткие перехваты, длинные, обратным хватом, хватом сбоку)

б) имитация лазания: перехват с опорой ногами с различным хватом и длиной перехватов.

7. Упражнения для развития выносливости

Для развития общей выносливости можно порекомендовать так называемую циклическую тренировку.

1. Подтягивание

2. Приседания на одной ноге

3. Сгибание-разгибание туловища сидя, ноги закреплены.

4. Отжимание от пола

5. Выпрыгивание из глубокого приседа

6. Сгибание-разгибание туловища, лежа на гимнастической скамейке лицом вниз, ноги закреплены.

7. Подтягивание узким или широким хватом

8. Отжимание на брусьях

9. Подъем ног к рукам в висе на перекладине

Паузы между упражнениями заполняются бегом трусцой (1 мин).

Комплекс выполняется 2-4 раза с паузой 10-15 мин.

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

Как способы тренировки общей выносливости можно рассматривать треккинг, бег на длинные дистанции (кросс), ходьбу на лыжах, плавание, отчасти футбол и др. спортивные игры. Однако, цикличность и высокие энергозатраты большинства этих упражнений могут нарушить тонкую координацию движений, столь необходимую в скалолазании и применять их следует с большой осторожностью.

8. Упражнения для развития ловкости

Ловкость включает в себя несколько составных частей:

межмышечная и внутримышечная координация (равновесие и точность движений), растяжка и гибкость.

9. Растяжка.

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

1. *Шпагат* продольный и поперечный ("шнур"). Опускаться следует до максимально возможной точки, до появления ощутимой боли в связках. Очень эффективно растягивание на стульях, раздвигаемых сердобольными

рищами. Помощники фиксируют на стульях обе ноги и придерживают спортсмена от падения.

2. *Растягивание приседаниями.* Поставить ногу носком вверх как можно выше на ступеньку шведской стенки (подоконник, стол и т.д.), и присесть до максимально возможного уровня. _

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

4. *Растягивание ног и спины.* Сесть лицом к стене, ноги максимально широко разведены, ступни упираются в стену. Помогаая руками продвигать тело к стене. Ноги расходятся в стороны вдоль стены.

5. *"Лягушка" или "бабочка".* Лечь на мат, ступни прижаты друг к другу и как можно ближе к телу. Надавливая руками на колени опускать их к полу. Растяжка с помощью напарника лёжа на спине более эффективна, чем сидя.

6. *"Мостик".* Стать спиной к шведской стенке (хуже - к стене) на расстоянии около 1м, прогнуться назад и перебирая руками по ступенькам опуститься вниз, затем таким же образом подняться. Начинаящим здесь нужна страховка!

7. *Растягивание рук и спины.* Сцепить руки за спиной в замок (одна рука ведена через одноименное плечо, другая снизу), ноги вместе, наклоняться до касания лбом коленей. Поменять руки,

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

10. Упражнения для развития координации движений

Под тренировкой координации следует понимать упражнения, направленные на отработку точности движений. Из них можно предложить:

1. *"Таблица"*. Для выполнения этого упражнения нужно изготовить цифровую таблицу с произвольным расположением цифр. Лучше сделать 4 таблицы - для каждой конечности, в этом случае цифра 1, например, будет в секторе для правой руки, 2 - для левой ноги, 3 - для правой ноги, 4 - под левую руку. Таблицы прикрепляются к стене, спортсмен становится на расстоянии 10 — 30 см от стены или вплотную к стене, на плинтус. Далее два варианта выполнения упражнения:

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

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

Перед выполнением этих упражнений можно имитировать просмотр трассы.

2	2			2
	0	2		1
6	1			7
	8	3		
1		3	5	9
1	1			1
		6		0

Размер ячеек от 5x5 см до 15x15 см - чем меньше ячейки, тем сложнее выполнять упражнение, количество и расположение цифр можно варьировать, как в "Кассе букв и слогов" для первоклассников.

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

Самым эффективным средством тренировки координации движений можно назвать лазание, причём лазание с аккуратной и точной постановкой ног и рук.

11. Упражнения на равновесие.

1. *Ходьба по туго натянутому тросу.* Стальной трос, диаметром 5-12 мм натягивается на высоте 30-50 см, выше - небезопасно. Упражнения: ход вперед, назад, развороты на месте и в шаге, перемещения в стороны, поднимание ног и рук в положения, имитирующие лазание.

2. *Ходьба по тонкой неподвижной опоре* считается полезнее предыдущего упражнения, потому что скалолаз встречается с необходимостью уравновесить своё тело относительно неподвижной опоры, а не "подогнать" опору под себя. Для выполнения этого упражнения можно использовать рельс, брус, швеллер, уголок и т.п. шириной не более 5 см, расположенный в горизонтальной или наклонной плоскости. Упражнения выполняются те же, что и на тросике.

3. *Лазание по пологому рельефу* (лестницам, скалам, искусственным скалодромам) без использования рук.

4. Упражнения на равновесие хорошо вписываются как в разминку, так и в заключительную часть тренировки (заминку). Кроме того, их можно использовать в качестве активного отдыха между подходами.

ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Техническая подготовка

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы скалолазам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью трасс и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения поставляет система внутренних органов. Важнейшее правило спортивной техники - не допускать закрепления ошибок.

Техника лазания - ключ к успеху. Хорошая техника позволяет скалолазу тратить меньше усилий, экономить силу и не использовать без надобности максимальные усилия. Это важно особенно тогда, когда во время прохождения маршрута возникает необходимость в мощных движениях, мощных шагах. При изучении новых технических приемов надо обращать внимание на качество выполнения движения. Новые технические приемы лучше всего разучивать на свежие мышцы, с хорошим настроением. Необходимо приучить спортсменалазателя хорошо и технично даже тогда, когда маршрут трудный.

Многие скалолазы, стараясь пройти трудное место, добиваются этого любой ценой, демонстрируя при этом корявое силовое лазание. Они забывают о том, что не все решает сила. Хорошее, техническое лазание должно быть эстетичным и красивым.

Техническое лазание предполагает точную работу рук и ног, хорошие, плавные движения, точные позиции тела, определенный ритм движений. Если разложить техническое лазание на элементы, оно будет состоять из оптимальных движений. Отличительная черта оптимального движения - мягкость. При этом скалолаз точно ощущает положение собственного тела в пространстве и способен контролировать все свои мышечные усилия.

Движения скалолаза зависят от следующих параметров: скорости и силы. Один и тот же перехват, т. е. движение от одной зацепки к другой можно выполнить или с помощью динамического рывка, или с помощью "дотягивания". Технический скалолаз в каждом своем движении применяет и то, и другое, но при этом он мягок, силен и гибок.

Два столпа лазания - правильная постановка ног и расположение тела. Оба эти умения связаны воедино, поскольку технические приемы, в основе которых лежит владение телом, не могут быть выполнены без правильной постановки ног.

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

1. Лазание по положительным плоскостям с теннисными мячиками в руках.
 2. Лазание с одной рукой.
 3. Лазание без рук.
 4. Лазание по маршрутам с большими зацепами для рук, ноги пробовать ставить на мелкие зацепы.
 5. Периодически при лазании расслабить хваты руками, позволить ногам держать большую часть веса тела.
Внимание! Все эти упражнения выполнять с верхней страховкой.
- Методическое указание. При выполнении упражнений 1-5 ноги ставить точно, недопуская шаркания ногой о стену перед постановкой ее на зацепу.
6. Перекаты. Высоко поднимается нога на зацеп и немедленно переносится на нее весь вес тела. Это движение позволяет поднять тело выше, в также балансировать тело и даже отдохнуть.
 7. *Поворот колена.* Поставить ногу на зацеп повыше, согнув ногу в колене, само колено подвернуть внутрь и приспустить вниз. Это движение снижает нагрузку на руки и приближает бедра, а значит и центр тяжести ближе к стене.
 8. "Флажок". Использование свободной ноги для уравнивания своего положения, если под ноги есть только одна зацепка. Свободной ногой можно опереться о стену и остановить потерю баланса.
 9. Подвороты. Кручение носка стопы на зацепе, что дает максимальную свободу движениям остального тела. Умение делать повороты приходит тогда, когда стопа правильно и точно ставится на зацепку.
 10. Шаг назад (согнутое колено). Корпус развернут боком к стене. Внешняя нога прямая, внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, несколько сзади. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене разгружает руки и при распрямлении ноги позволяет достать далеко расположенную зацепку.

11. «Лягушка». Ноги расположены на зацепах, расположенных на одном уровне, колени разведены в глубоком приседе. Таз прижат к стене. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки. Движение из этой позы осуществляется выпрямление ног, позволяет осуществить эффективно динамическое доставание далеко расположенной зацепы.

12. Распор. Выполняется по принципу противодействия рук и ног. Необходимо выдержать соизмеримость усилий давления на зацепы или грани стены (во внутренних углах) с удерживающей силой трения, во избежание соскальзывания конечностей.

13. Накат на ногу. Применяется, когда следующая для ноги зацеп находится выше и далеко в стороне. Свободная нога ставится на зацеп на пятку, выполняется накат на ногу с помощью мышц разноименной руки, опорной ноги и туловища. В результате этого движения спортсмен оказывается "сидящим на ноге" и имеет перспективу для дальнейшего продвижения вверх.

существуют отличия техник в лазании на трудность и скоростном лазании.

Техника в лазании на трудность:

1. Техника ног - качественное использование ног в лазании при предельно силовых выходах. Она дает более полную реализацию физических возможностей и увеличивает амплитуду движений, тем самым расширяя возможности для движения и просмотра трассы.

2. Техника нестандартных положений - сложные по траекториям и положениям тела силовые движения, чередование напряжений и расслаблений основных мышц и малых вспомогательных, которые не участвуют в обычных движениях. Эта техника основана на физических возможностях спортсмена, т.е. все мышцы и основные, и вспомогательные должны уметь выдерживать длительную критическую нагрузку.

Техника скоростного лазания двух типов:

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

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

Тактическая подготовка - это педагогический процесс разучивания и совершенствования способов и форм ведения борьбы в спортивных соревнованиях. Тактика в скалолазании - это намеренная стратегия и продуманные шаги, которые максимизируют успех в лазании маршрутов.

Тактика представляет собой сознательные, рациональные мысленные процессы, направленные на более определенные цели. Повышение тактического мастерства скалолаза происходит параллельно с приобретением соревновательного опыта, усвоением технических приемов и формированием рациональных двигательных навыков. Для развития тактического мышления тренер может использовать анализ и разбор прохождения трасс, участие в соревнованиях.

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

Тактическая подготовка включает в себя формирование следующих способностей у спортсмена:

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

Тактика лазания на скорость:

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

Тактика лазания на трудность:

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

Тактика лазания боулдеринг:

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Учебно-тренировочный год в школе начинается с 1 января. Учебно-спортивный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленным годовым учебным планом для каждой категории групп обучения и настоящей программой.

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

Соревнования могут проводиться как на искусственном рельефе, так и на естественных скалах; на открытых и на закрытых трассах; с предварительным опробованием трасс или без такового; с личным, командным и лично-командным зачетом, а также с комплексным личным зачетом (двоеборье, ногоборье).

Соревнования в лазании на трудность могут проводиться с учетом времени, в частности, в дуэли - параллельном лазании на трудность по аналогии с парной гонкой в лазании на скорость. Соревнования в лазании на скорость могут проводиться в формате эстафеты. Порядок проведения дуэли и/или эстафеты определяется Регламентом соревнований.

Соревнования в лазании на трудность

В соревнованиях на трудность результатом является расстояние, пройденное спортсменом вдоль осевой линии трассы от старта до наиболее удаленного использованного им с помощью рук зацепа, в пределах установленного времени. Результат обозначается порядковым номером этого зацепа. Лазание осуществляется с нижней страховкой. В целях обеспечения безопасности допускается использование комбинированной или верхней страховки. В соревнованиях I класса стена должна позволять одновременно проводить старты на 3-х трассах, длиной не менее 15 м, шириной не менее 3 м, которые полностью автономны. Все производимые на них действия: лазание спортсменов, страховка, установка или ремонт (замена) зацепов - не должны оказывать влияния на соседние трассы. Рекомендуемая высота стены - не менее 9 м, площадь - 200 кв.м.

Соревнования в лазании на скорость

Соревнования на скорость в индивидуальном лазании (ИЛ) проводятся по схеме, аналогичной соревнованиям на трудность (квалификация, полуфинал и финал): по разным трассам, с теми же квотами допуска. Результатом соревнований на скорость является время прохождения дистанции. Страховка - только верхняя.

Соревнования на скорость состоят из квалификации и финального раунда.

Последний может включать в себя 1/8, 1/4, 1/2 финала и финал.

Соревнования по боулдерингу - серия проблемных трасс

Соревнования по боулдерингу могут состоять:

- а) из одного раунда;
- б) из двух раундов - квалификации и финала.
- с) из трех раундов - квалификации, полуфинала и финала

Результаты спортсменов на каждой трассе заносятся в протокол на трассе.

В соревнованиях I и II класса:

- а) в каждом раунде должно быть не менее 4 и не более 8 трасс;
- б) в составе судейской бригады на каждой трассе хотя бы один из судей должен иметь квалификацию не ниже 1 -й категории.

Лимит времени, выделенный на прохождение трассы, равен периоду отдыха между трассами. Этот промежуток (время ротации) должен быть одинаков для всех трасс одного раунда и известен участникам до начала очередного раунда. Время ротации устанавливается в пределах от 4 до 8 минут.

Перед началом раунда участники должны быть проинформированы о числе трасс и последовательности их прохождения.

Судейская коллегия комплектуется организацией, проводящей соревнования, в соответствии с настоящими Правилами.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий соревнований

Основными параметрами, определяющими процесс построения и структуру тренировочных циклов подготовки спортсменов, являются:

- определение целевых показателей как итоговых, так и промежуточных (показателей), по которым будут судить о реализации поставленных задач;
- определение общего порядка построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- чередование тренировочных и соревновательных нагрузок и их показателей, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение тренировочных и промежуточных целей.

Таким образом, для повышения эффективности тренировочного процесса необходимо:

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

Правила безопасности. Общие положения

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на тренера, непосредственно проводящих занятия с группой.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по скалолазанию допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие

ивопоказаний к занятиям.

1.2. При проведении занятий должны соблюдаться установленные режимы тишины и отдыха.

1.3. При проведении занятий по скалолазанию возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при преодолении препятствий;
- травмы, полученные при неправильном подборе экипировки и инвентаря;
- травмы при неправильной страховке.

1.4. На местах проведения тренировочных занятий должны быть предусмотрены меры безопасности.

1.5. Не использовать страховочные веревки в качестве качели.

1.6. При проведении занятий по скалолазанию должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.7. Тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8. О каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить руководству Учреждения.

1.9. В процессе занятий тренер и спортсмены должны соблюдать правила поведения по скалодрому и страховки, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проветрить спортивный зал.

2.2. Тренер должен проверить исправность и надежность крепления страховочного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу в зоне прохождения трасс.

2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера.

2.4. Спортсмены допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: часы, цепочки, часы, заколки и т.д.

2.5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

3. Требования к страховочному снаряжению:

3.1. Используемое снаряжение должно быть сертифицировано.

3.2. Снаряжение должно проходить визуальный осмотр.

4. Требования безопасности перед началом лазания.

4.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

4.2. Оповестить занимающихся о необходимости соблюдения тех или иных мер предосторожности при прохождении отдельных участков дистанции.

4.3. Проверить экипировку, снаряжение и страховочную систему:

4.3.1. Застегнуть пряжку пояса на 3 раза.

отивопоказаний к занятиям.

1.2. При проведении занятий должны соблюдаться установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по скалолазанию возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при преодолении препятствий;
- травмы, полученные при неправильном подборе экипировки и инвентаря;
- травмы при неправильной страховке.

1.4. На местах проведения тренировочных занятий должны быть предусмотрены меры безопасности.

1.5. Не использовать страховочные верёвки в качестве качели.

1.6. При проведении занятий по скалолазанию должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.7. Тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8. О каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить руководству Учреждения.

1.9. В процессе занятий тренер и спортсмены должны соблюдать правила поведения по скалодрому и страховки, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проветрить спортивный зал.

2.2. Тренер должен проверить исправность и надежность крепления страховочного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу в зоне прохождения трасс.

2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера.

2.4. Спортсмены допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: часы, цепочки, часы, заколки и т.д.

2.5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

3. Требование к страховочному снаряжению:

3.1. Используемое снаряжение должно быть сертифицировано.

3.2. Снаряжение должно проходить визуальный осмотр.

4. Требования безопасности перед началом лазания.

4.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

4.2. Оповестить занимающихся о необходимости соблюдения тех или иных мер предосторожности при прохождении отдельных участков дистанции.

4.3. Проверить экипировку, снаряжение и страховочную систему:

4.3.1. Застегнуть пряжку пояса на 3 раза.

живопоказаний к занятиям.

1.2. При проведении занятий должны соблюдаться установленные режимы тишины и отдыха.

1.3. При проведении занятий по скалолазанию возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при преодолении препятствий;
- травмы, полученные при неправильном подборе экипировки и инвентаря;
- травмы при неправильной страховке.

1.4. На местах проведения тренировочных занятий должны быть предусмотрены меры безопасности.

1.5. Не использовать страховочные веревки в качестве качели.

1.6. При проведении занятий по скалолазанию должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.7. Тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8. О каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить руководству Учреждения.

1.9. В процессе занятий тренер и спортсмены должны соблюдать правила поведения по скалодрому и страховки, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проветрить спортивный зал.

2.2. Тренер должен проверить исправность и надежность крепления страховочного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу в зоне прохождения трасс.

2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера.

2.4. Спортсмены допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: часы, цепочки, часы, заколки и т.д.

2.5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

3. Требования к страховочному снаряжению:

3.1. Используемое снаряжение должно быть сертифицировано.

3.2. Снаряжение должно проходить визуальный осмотр.

4. Требования безопасности перед началом лазания.

4.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

4.2. Оповестить занимающихся о необходимости соблюдения тех или иных мер предосторожности при прохождении отдельных участков дистанции.

4.3. Проверить экипировку, снаряжение и страховочную систему:

4.3.1. Застегнуть пряжку пояса на 3 раза.

4.3.2. Проверить правильность завязывания узла «Восьмёрка» при прицеплении к страховочной верёвке; при лазании с нижней страховкой (в исключительных случаях) – узла «Двойной булинь» или «Булинь» с контрольным карабином.

4.3.3. Если страховочная веревка крепится к спортсмену карабином, карабин должен быть неподвижно закреплён на узле, чтобы исключить соскальзывание веревки на защелку. Муфта карабина должна быть завинчена на карабин или тренером.

4.3.4. Заблокировать страховочной верёвкой ножной ремень и пояс.

4.4. Обеспечить гимнастическую страховку, а при необходимости – дополнительное (до старта) пристегивание страховочной веревки в первую или вторую точку оттяжки.

4.5. Обеспечить прохождение веревки при верхней страховке не менее чем в двух независимых точках страховки, на расстоянии не более 1 м друг от друга и обеспечить сопоставимую нагрузку.

4.6. Обеспечить расположение и размеры оттяжек на трассе, закрепление карабинов, дающее возможность вщёлкивания в них веревки из безопасных положений, устранение мест зацепления или повышенного трения, затрудняющих прохождение веревки.

4.7. Обеспечить правильный выбор мест расположения страховщиков.

4.8. Убедиться в готовности напарника к страховке перед каждым подъёмом: «Страховка готова?» и получить подтверждение готовности: - «Готова!».

4.9. Начинать лазание на скалодроме только в присутствии тренера и по разрешению тренера.

5. Требования безопасности во время занятий.

5.1. Строго соблюдать дистанцию.

5.2. Не выполнять упражнения и задания без разрешения тренера.

5.3. Всё внимание страхующего должно быть направлено на страхуемого.

5.4. Страхующий должен выбирать и выдавать верёвку, надев на пояс страховочную петлю.

5.5. Страхующему пристёгивать страховочную петлю карабином к системе.

5.6. Страхующему выбирать верёвку, не мешая лазанию.

5.7. Выдавать верёвку по команде страхуемого.

5.8. При прохождении трассы страхуемый должен самостоятельно следить за тем, чтобы страховочная веревка находилась в правильном положении и не соскальзывала за неровности рельефа.

5.9. В случае угрозы безопасности страхующий должен дать команду напарнику о необходимости исправить положение веревки или остановиться.

6. Для спуска страхуемого жёстко выбрать верёвку (сильно натянуть) и по команде страхуемого полностью нагрузить страхуемого, медленно опустить его.

6.1. Страхующий не должен выходить из страховочной петли до тех пор, пока напарник не отвяжется от верёвки.

7. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

7.1. В случае срыва страхуемый должен развернуться лицом к стенке, отталкиваясь от неё ногами, не цепляясь руками за стену.

6.2. В случае срыва страхуемого, страхующий должен держать и медленно опускать страхуемого на землю.

6.3. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

6.4. При исключительно неблагоприятных погодных условиях, и в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности занимающихся, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны, сообщает о случившемся в МЧС.

6.5. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

7. Требования безопасности по окончании занятий.

7.1. Вывести спортсменов с трассы, спортивного сооружения (тренер выходит последним).

7.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

7.3. Принять душ, или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Тщательно высушиться и просушиться.

7.4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Правила техники безопасности при проведении занятий в виде боулдеринг.

1. Проведение занятий в виде боулдеринг разрешается только при наличии гимнастических матов, плотно примыкающих друг к другу и имеющих общую крышку.

В случае отсутствия общей крышки щели между матами должны быть закрыты во избежание возможного травматизма.

2. Занимающимся (кроме страхующего) запрещается находиться в зоне возможного падения на маты лазающих спортсменов.

3. Запрещается нахождение спортсменов на трассах друг под другом.

4. При прохождении трасс, расположенных близко к выступающим конструктивным элементам зала, а также к оконному или дверному проемам, необходимо обеспечивать гимнастическую страховку.

5. При выполнении особо сложных технических элементов во время лазания необходимо обеспечивать гимнастическую страховку.

6. Категорически запрещается одновременное проведение занятий группы взрослых спортсменов с группой детей дошкольного и младшего школьного возраста.

7. Посторонним лицам без разрешения тренера находиться в зале при проведении занятий запрещается.

Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Материально-технические условия реализации Программы предусматривают:

- наличие скалодрома;

- наличие спортивного зала
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о пуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

№ п / п	Наименование оборудования, 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 кв.м площади скалодрома)	штук	8
8.	Рельефы для скалолазания (на 10 м2 ширины скалодрома)	штук	4
9.	Кампус-борд	комплект	1
10.	Ключ шестигранный 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 кв.м скалодрома)	штук	1

7.	Турник навесной или стационарный	штук	6
3.	Пояс утяжелительный	штук	8
9.	Система хронометража для скорости	компл ект	1 (на 2 трассы)
0.	Система хронометража для боулдеринга	компл ект	1
1.	Скалодром	компл ект	1
2.	Стенка гимнастическая	штук	6
3.	Утяжелители для ног	компл ект	8
4.	Утяжелители для рук	компл ект	8
5.	Метизы для крепления зацепов и рельефов для скалодромов (на 1 м2 площади скалодромов)	компл ект	8
6.	Шуруповерт электрический (на один скалодром)	штук	2
7.	Ящики для хранения и переноски зацепов	штук	10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап НП		УТ (этап спорт. специализации)		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				количес	срок	количес	срок	количес	срок	количес	срок
	Баул для транспортировки веревок (сумки для веревок)	штук	на обучающегося	-	-	0	5	0	3	0	3
	Веревка страховочная (динамика) 60м	штук	на обучающегося	-	-	0	1	0	0	0	0
	Карабины смуфтой	штук	на обучающегося	1	3	1	5	1	5	1	5
	Магnezия спортивная	кг	на обучающегося	2	1	4	1	6	1	8	1

Мешки для магнезии спортивной	штук	на обучающегося	1	3	1	5	1	3	1	2
Система страховочная	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Устройство страховочное с карабином с муфтой	штук	на обучающегося	1	3	1	5	1	5	1	5
Щетки с неметаллическим ворсом для чистки зацов		на обучающегося	1	3	1	1	1	0,5	1	0,5

Обеспечение спортивной экипировкой.

Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
			Этап НП		УТ (этап спорт. специализации)		Этап ССМ		Этап ВСМ	
			количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование										
Бриджи спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Туфли скальные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

- подготовку кадетов школьного возраста. – М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2002.
4. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астель, 2003.
7. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М.: ФиС, 1987.
8. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. – Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
9. Скалолазание. Программа. – М.: Советский спорт 2006.
10. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002.
11. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы / Авторская программа. – М., 2003.
12. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. – М.: Метафора, 2004.

Интернет-ресурсы

1. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
2. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
3. <http://www.rusclimbing.ru> – Спортивное скалолазание.
4. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
5. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
6. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования.
7. <http://www.stm19ru> – Министерство спорта Республики Хакасия.
8. <http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации.
9. <http://www.olympic.ru> – Олимпийский Комитет России.
10. <http://www.olympic.org> – Международный Олимпийский Комитет.
11. <http://www.c-f-r.ru> – Федерация скалолазания России.

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта скалолазание

из расчета на 52 недели в год

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки															
	Этап начальной подготовки						Тренировочный этап									
	1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	
Количество часов в неделю	4,5		6		6		12		13		14		16		16	
Общая физическая подготовка	66	154	49	153	50	156	36	225	36	243	33	240	24	200	24	200
Специальная физическая подготовка	16	37	20	62	21	66	20	125	21	142	22	160	19	158	20	166
Техническая подготовка	13	30	23	72	23	72	33	206	32	216	35	255	35	291	32	266
Теоретическая подготовка	1	2	1	3	1	3	2	12	2	14	2	15	2	17	2	17
Тактическая подготовка	2	5	3	9	2	6	3	19	4	27	2	15	8	67	10	83
Психологическая подготовка	1	2	2	6	1	3	2	12	1	7	2	15	2	17	2	17
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1	2	2	6	2	6	4	25	4	27	4	29	10	83	10	83
Общее количество часов в год	100	234	100	312	100	312	100	624	100	676	100	728	100	832	100	832
Продолжительность тренировочного занятия (час)		до 2		до 2		до 2	до 3	до 3		до 3		до 3		до 3		до 3
Наполняемость группы (чел)		10		10		10	7	7		7		7		7		7