

Департамент образования администрации г.Перми
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества» г. Перми

ПРИНЯТО

на заседании методического совета
Протокол № 1 от «09» октября 2017г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО ДД(Ю)Т г.Перми

Н.М.Рослякова

«09» октября 2017г.

Дополнительная предпрофессиональная программа «Скалолазание»

Срок реализации - 10 лет
Возраст учащихся 8-18 лет

Авторы-составители:
Крылова Ирина Владимировна,
педагог дополнительного образования,
Ядрышникова Ирина Юрьевна,
заместитель директора по УВР

Пермь, 2017

Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Методическая часть
4. Система контроля и зачетные требования
5. Спортивное и специальное оборудование
6. Перечень информационного обеспечения

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Скалолазание» (далее Программа) разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12.09.2013 г. № 730, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 г. № 1008, приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 г. № 1125, приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» от 12.09.2013 г. № 731 и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта скалолазание, утвержденного приказом №472 от 16.06.2014 г., примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Скалолазание» (Е.В. Кузнецова, Ю.В. Байковский, В.Н. Першин, Н.А. Демура, В.О. Кауров).

Программа реализуется в детско-юношеской спортивной школе с отделением по скалолазанию.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор спортивно одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в скалолазании;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку спортивно одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Результатом реализации Программы является всестороннее развитие личности ребенка, выявление спортивно одаренных детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки скалолазов, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Скалолазание – сложнокоординационный вид спорта. При занятиях скалолазанием идёт нагрузка на все группы мышц, требуются скоростно-силовые качества, тренируются равновесие, координация, гибкость и растяжка, умение быстро ориентироваться и принимать решение. Спортсмен учится произвольному, рациональному управлению своим телом. Занятия скалолазанием развивают ответственность, чувство товарищества, взаимовыручки, дают уверенность в собственных силах, душевное равновесие. Участие в соревнованиях требует от спортсмена физической и психологической выносливости. Выезды на тренировочные сборы позволяют детям общаться с природой, расширяют навыки выживания и самообслуживания в экстремальных условиях.

Продолжительность освоения Программы рассчитана на 10 лет (с 8 до 18 лет). Для детей, планирующих поступление в профильные образовательные организации профессионального образования, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год. Также данная Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

Формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом специфики скалолазания, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими учащимися;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная и итоговая аттестация учащихся.

Структура системы многолетней подготовки

Таблица 1

Этап подготовки		Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Количество учащихся в группе	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час)
Начальная подготовка	до 1 года	1 год	8	15	6
	свыше 1 года	2 год	8-9	14	9
		3 год	8-10	14	9
Тренировочный (этап спортивной специализации)	начальная специализация	1 год	8-11	10-12	12
		2 год	9-12	10-12	12
	углубленная специализация	3 год	10-13	8-12	18
		4 год	11-14	8-12	18
		5 год	12-15	8-12	18
Совершенствование спортивного мастерства		6 год	13-17	4-10	24
		7 год и более	14-17	3-8	28

Примечание. Наполняемость групп (10-12 чел.) определена в связи с необходимостью обеспечения безопасности во время проведения тренировочных и спортивных мероприятий.

Перевод учащихся с этапа на этап осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов. Прием на этап совершенствования спортивного мастерства не проводится, дети, переведенные с тренировочного этапа, заканчивают обучение.

2. Учебный план

Предлагаемый настоящей Программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до кандидата в мастера спорта.

Учебный план рассчитан на 42 недели учебно-тренировочных занятий, отражает соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему (в зависимости от этапа и периода подготовки), (таблица 2):

- объем тренировочной и соревновательной деятельности учащихся составляет от 50% до 80% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по скалолазанию;
- теоретическая подготовка в объеме 5-10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме 20-25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта (скалолазание) в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- специальные навыки в объёме от 10 до 15% от общего объема учебного плана;
- работа со спортивным и специальным оборудованием в объёме от 10 до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа учащихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме до 10% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 15 до 30% от общего объема учебного плана;
- минимум один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня (без учёта проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно)

В учебном плане выделено время на инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия, контрольно-переводные испытания, медицинское обследование, а также предусмотрена возможность участия учащихся в официальных спортивных соревнованиях клубного, муниципального, краевого, межрегионального, российского и международного уровней, проводимых на территории Российской Федерации (в том числе совместные мероприятия с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями).

Основной формой обучения проведения учебно-тренировочное занятие. Кроме того, учащиеся выполняют индивидуальные задания тренера по

совершенствованию техники лазания и развитию необходимых физических качеств.

Тренировочная работа ведется на основе настоящей программы и расписания занятий.

Наполняемость учебных групп, расчётный возраст и требования для зачисления на очередной этап подготовки

Таблица 2

Этап подготовки		Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Количество учащихся в группе	Требования к уровню подготовки
Начальная подготовка	до 1 года	1 год	8	не менее 15	-
	свыше 1 года	2 год	8-9	не менее 14	выполнение контрольных нормативов по ОФП
		3 год	8-10	не менее 14	выполнение контрольных нормативов по ОФП
Тренировочный (этап спортивной специализации)	начальная специализация	1 год	8-11	10-12	выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение 3юн разряда
		2 год	9-12	10-12	выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение 2юн разряда
	углубленная специализация	3 год	10-13	8-12	выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение 1юн разряда
		4 год	11-14	8-12	выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение 2 спортивного разряда
		5 год	12-15	8-12	выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение 1 спортивного разряда
		Совершенствование спортивного мастерства		весь период	13-17

Примерный учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)

Таблица 3

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки										
		Начальной подготовки			Тренировочный					ССМ		ВСМ
		до 1 года	свыше 1 года		начальная специализация		углубленная специализация			До года	Свыше года	
		1год	2 год	3год	1год	2 год	3год	4год	5год			
1.	Общая физическая подготовка	133	161	161	113	113	120	126	128	170	109	120
2.	Специальная физическая подготовка	32	56	56	60	60	73	78	80	120	145	220
3.	Техническая подготовка	16	56	56	73	73	137	145	150	225	242	283
4.	Тактическая подготовка	5	7	7	12	12	20	20	20	30	40	50
5.	Психологическая подготовка	3	6	6	8	8	16	18	20	30	48	50
6.	Теоретическая подготовка	5	6	6	8	8	16	16	16	16	20	20
7.	ТБ и техника страховки	12	16	16	16	16	16	16	16	16	24	27
8.	Освоение других видов спорта и подвижных игр	24	27	27	47	47	68	43	32	88	70	104
9.	Контрольные соревнования	20	40	40	115	115	213	215	215	250	280	300
10.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	4	16	18	18	35	40	50
11.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	45	45	56	56	56	70	150	112
12.	Контрольно-переводные испытания	2	3	3	3	3	5	5	5	8	8	8
13.	Медицинское обследование	2 раза в год										
Общее количество часов		252	378	378	504	504	756	756	756	1008	1176	1344

Соотношение средств физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки по годам обучения (%)

Таблица 4

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		Начальной подготовки			Тренировочный					ССМ	
		до 1 года	свыше 1 года		начальная специализация		углубленная специализация			До года	Свыше года
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
1.	Общая и специальная физическая подготовка	83	72	72	62	62	50	50	50	44	42
2.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	12	23	23	32	32	45	42	45	51	53
3.	Теоретическая подготовка	5	5	5	6	6	5	8	5	5	5

Показатели соревновательных нагрузок в годичном цикле тренировки.

Таблица 5

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		Начальной подготовки			Тренировочный					ССМ	
		до 1 года	свыше 1 года		начальная специализация		углубленная специализация			весь период	
		1год	2 год	3год	1год	2 год	3год	4год	5год		
1.	Количество соревнований	4-7	6-8	8-11	9-12	9-13	12-15	12-15	12-17	12-18	
2.	Количество дней соревнований	6-10	12-16	16-25	18-32	18-35	24-38	24-38	24-44	24-48	

Планируемые показатели соревновательной деятельности в годичном цикле тренировки.

Таблица 6

Виды	Этапы и годы спортивной подготовки
------	------------------------------------

соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	4-7	4-7	4-5	6-9	7-8
Отборочные	-	2-4	2-4	3-4	3-5
Основные	-		3-4	3-4	2-5

***Примерное соотношение основных форм проведения упражнений
в многолетней подготовке юных скалолазов (%)***

Таблица 7

Этап подготовки		Период обучения	Формы выполнения упражнений и организация тренировочного процесса				
			Самостоятельная работа, в том числе по индивидуальным планам	Работа на спортивных снарядах	Лазание с партнером	Индивидуальное занятие	Групповое (боулдеринговое) лазание
Начальная подготовка	до 1 года	1 год	10	20	30	10	30
	свыше 1 года	2 год	10	20	30	10	30
		3 год	10	20	30	10	30
Тренировочный (этап спортивной специализации)	начальная специализация	1 год	10	25	25	10	30
		2 год	10	25	25	10	30
	углубленная специализация	3 год	10	20	25	10	35
		4 год	10	20	25	10	35
		5 год	10	20	25	10	35
совершенствование спортивного мастерства		весь период	10	20	25	10	35

Ввиду спортивной направленности годовая нагрузка определяется исходя из календаря соревнований Федерации скалолазания России, Федерации альпинизма и скалолазания Пермского края с целью подведения спортсменов к отборочным и основным соревнованиям в оптимальной форме. Для этого определяются значимые старты, под которые подстраиваются тренировочные циклы.

Начальным периодом тренировочного процесса является микроцикл, который естественным образом представляет собой тренировочную неделю. Это удобно, поскольку контингент учающихся является школьниками, и

их жизнь делится на учебные недели. Микроциклы объединяются в мезоциклы, а далее в макроциклы.

Весь тренировочный процесс подчиняется цикличности: от микроцикла до года. От недели к неделе, из года в год постепенно волнообразно повышается и уменьшается тренировочная нагрузка, меняется содержание занятий, чтобы через некоторое время повториться опять на более высоком физическом, техническом, теоретическом уровне. Элементы содержания повторяются и меняются в соответствии с логикой развития тренировочного процесса.

Примерное соотношение тренировочных объёмов по соревновательным дисциплинам

Таблица 8

Дисциплина	Тренировочный объём (%)
Трудность	30
Боулдеринг	40
Скорость	30

Примерное соотношение средств общей и специальной подготовки в процессе многолетней подготовки

Таблица 9

Этап подготовки	Объём средств подготовки в %	
	ОФП	СФП
Начальная подготовка	60-70	40-30
Учебно-тренировочная до двух лет	40-50	60-50
Учебно-тренировочная свыше двух лет	20-30	80-70
Спортивного совершенствования	20-30	80-70
Высшего спортивного мастерства	20-30	80-70

Использование Программы требует обязательной коррекции при обнаружении значительных различий между детьми и подростками в динамике освоения отдельных разделов техники и тактики из-за неравномерности развития их двигательных и психических возможностей. Особенно это заметно в возрасте от 8 до 14 лет, что определяет содержание и индивидуализацию обучения юных скалолазов.

При составлении тренировочных планов учитывается неравномерность развития физических качеств в различные периоды жизни ребёнка и закономерность физико-анатомических изменений.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Таблица 10

Морфо-функциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Сила							+	+	+		
Быстрота			+	+	+			+	+	+	
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Скоростная выносливость								+	+	+	
Анаэробные возможности		+	+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности	+	+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+						

3. Методическая часть

Освоение Программы предусматривает приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в *предметных областях*:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития скалолазания;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

(правила соревнований по скалолазанию; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральные стандарты спортивной подготовки по скалолазанию; общероссийские

антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях скалолазанием.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, ловкости, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий скалолазанием;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);

3. В области избранного вида спорта (скалолазание)

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики скалолазания;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по скалолазанию.

4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в скалолазании средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

5. В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий в скалолазании;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе соревновательной) деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, отрицательно воздействующие на психологическое состояние;
- умение контролировать внимание при прохождении трассы.

Совершенствование в спортивном скалолазании продолжается постоянно, поскольку вариативность движений очень высока. Это связано с тем, что соревновательные трассы во всех дисциплинах, кроме «эталонной скорости», моделируются к каждому соревнованию судьями-постановщиками исходя из возрастных и квалификационных особенностей соревнующихся, наличествующего ассортимента сменных элементов опор (зацепок), конструктивных характеристик тренажёра, на котором делаются трассы, и других факторов. Соревновательные трассы всегда оригинальные. Уникальными являются проявления и психических качеств соревнующихся. Исходя из вышесказанного понятно, что сроки обучения в скалолазании могут быть очень длительными.

Как и в других видах спорта, учащиеся имеющие большой двигательный опыт, с более развитой координацией, осваивают начальный уровень значительно быстрее, переходя к уровню начальной специализации.

Программный материал по возрастным этапам тренировки

3.1. Избранный вид спорта (скалолазание)

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

Общая 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 психологических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к специализированным средствам подготовки скалолазов;
- планомерное прибавление вариативности приемов лазания;
- 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.

С учетом изложенных выше задач в *таблице 3* представлен учебный план с расчетом на 42 недели занятий непосредственно на скальных тренажерах в условиях спортивной школы, а также тренировки на естественном рельефе в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочные сборы на тренажерах г. Перми и за его пределами, тренировки по индивидуальным планам учащихся.

**Примерное соотношение нагрузки и видов
подготовки на различных этапах обучения**

Таблица 11

№ п/п	Объем нагрузки	Этапы подготовки					
		НП		УТ		СС	
		До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До года	Свыше года
1.	Максимальное количество в неделю	6	9	12	18	24	28
2.	Максимальное количество в год (42 недели)	252	378	504	756	10008	1176
3.	Соотношение общей и специальной ФП (%)	$\frac{80}{20}$	$\frac{75}{25}$	$\frac{65}{35}$	$\frac{60}{40}$	$\frac{55}{45}$	$\frac{55}{45}$
4.	Соотношение технической и тактической подготовок (%)	$\frac{90}{10}$	$\frac{90}{10}$	$\frac{90}{10}$	$\frac{80}{20}$	$\frac{85}{15}$	$\frac{85}{15}$
5.	Соотношении тех. - такт. /ФП/теории (%)	$\frac{17}{81}$ 2	$\frac{26}{72}$ 2	$\frac{37}{60}$ 3	$\frac{46}{50}$ 4	$\frac{51}{45}$ 4	$\frac{51}{45}$ 4

В учебный план входят часы для проведения контрольных занятий, судейской практики.

3.1.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Группы НП-1, НП-2, НП-3

Задачи:

- укрепить здоровье, способствовать физическому развитию учащихся;
- развить стойкий интерес к занятиям скалолазанием;
- развить необходимые скалолазу двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, умение координировать движения, равновесие;
- выявить задатки, способности и спортивную одаренность;
- решать воспитательные цели посредством занятий скалолазанием;
- освоить правила техники безопасности;
- прививать начальные навыки соревновательной деятельности в соответствии с Правилами скалолазания.

Педагогическая ориентировка для тренера

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники лазания. По окончании учебного года юные скалолазы должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к скалолазанию. Серьезное внимание уделяется содержанию недельных циклов. Намеченные контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий, без

направленной подготовки к ним. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать скоростные, силовые, аэробные и анаэробные качества, а также гибкость и координацию. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

Соотношение всех видов подготовки на этапе начальной подготовки представлено в *таблице 12*. Примерное соотношение средств ОФП и СФП на этапе НП – в *таблице 13*, показатели соревновательной нагрузки – *таблице 14*.

Соотношение видов подготовки на этапе начальной подготовки

Таблица 12

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		НП-1	НП-2	НП
1.	Теоретическая подготовка			
	1.Физическая подготовка и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.	0,5	0,5	0,5
	2.Правила поведения и техники безопасности на занятиях, (зачет)	0,5	0,5	0,5
	3.Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	1	1	1
	4.Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	2	2
	5.Краткая характеристика техники лазания. Виды соревнований по скалолазанию. Основы методики начального обучения и тренировки	2	2	2
	Всего:	5	6	6
2.	Практическая подготовка			
	1.ОФП	133	161	161
	2.СФП	32	56	56
	3.Техника безопасности и техника страховки	12	16	16
	4.Техническая подготовка	16	56	56
	5.Тактическая подготовка	5	7	7
	6.Психологическая подготовка	3	6	6
	7.Контрольно-переводные нормативы	2	3	3
	8.Участие в соревнованиях	20	40	40
	9.Освоение других видов спорта и подвижных игр	24	27	27
	Всего:	247	372	372
Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 42 недели		252	378	378

Примерное соотношение средств ОФП и СФП на этапе начальной подготовки

Таблица 13

Этап подготовки	Объем средств подготовки в %	
	ОФП	СФП
НП-1, НП-2, НП-3	75-80	20-25

Показатели соревновательной нагрузки

Таблица 14

Этап подготовки	Количество стартов в году
НП-1	4-7
НП-2	6-8
НП-3	8-11

3.1.2. ЭТАП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (ДО ДВУХ ЛЕТ)

Этап начальной спортивной специализации

Группы УТ-1, УТ-2

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- повысить уровень разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладеть основами техники в скалолазании;
- совершенствовать специальную физическую подготовленность;
- овладеть основами тактики в скалолазании;
- приобрести соревновательный опыт.

На первом и вторых годах обучения в учебно-тренировочных группах главное место в годичном цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий без особой подготовки к ним. Предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую и интегральную подготовку (*табл.15-17*).

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и физической подготовки занимающихся.

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировок

**Соотношение видов подготовки на этапе
начальной спортивной специализации**

Таблица 15

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов	
		УТ-1	УТ-2
1.	Теоретическая подготовка 1. Скалолазание в мире, России, ДЮСШ 2. Спорт и здоровье 3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки 4. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях 5. Правила соревнований, их организация и проведение Всего:	 1 1 2 2 2 8	 1 1 3 3 2 8
2.	Практическая подготовка 1. ОФП 2. СФП 3. Техника страховки и ТБ 4. Техническая подготовка 5. Тактическая подготовка 6. Психологическая подготовка 7. Контрольно-переводные нормативы 8. Участие в соревнованиях 9. Восстановительные мероприятия 10. Инструкторская и судейская практика 11. Врачебный контроль Всего:	 113 60 16 73 12 8 3 115 45 4 2 раза в год 496	 113 60 16 73 12 8 3 115 45 4 2 раза в год 496
Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 42 недели		504	504

**Примерное соотношение средств ОФП и СФП
на этапе начальной спортивной специализации**

Таблица 16

Этап подготовки	Объем средств подготовки в %	
	ОФП	СФП
Учебно-тренировочный до двух лет УТ-1, УТ-2	60-65	35-40

**Показатели соревновательной нагрузки
на этапе начальной спортивной специализации**

Таблица 17

Этап подготовки	Количество стартов в году
УТ-1	9-12
УТ-2	9-13

3.1.3. ЭТАП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (СВЫШЕ ДВУХ ЛЕТ)

Этап начальной углублённой спортивной специализации Группы УТ-3, УТ-4, УТ-5

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- повысить уровень разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- совершенствовать технику лазания;
- развить специальные физические качества;
- развить специальную тренировочную и соревновательную выносливость;
- расширить соревновательный опыт участия в соревнованиях различных уровней.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и устойчивость организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки.

Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе лазания.

На третьем году подготовки в УТГ увеличивается время, отводимое на специальную физическую и техническую подготовку, повышается объем соревновательных нагрузок.

Четвертый год в УТГ характерен тем, что подготовленность учащихся достигает высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях требует максимального проявления способностей, двигательного потенциала, спортивно-технических и тактических возможностей. При распределении объемов компонентов тренировки основное внимание уделяется технической и специальной физической подготовке, возрастает количество соревнований.

Соотношение видов подготовки на этапе начальной спортивной специализации

Таблица 18

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		УТ-3	УТ-4	УТ-5
1.	Теоретическая подготовка			
	1. Физиологические основы спортивной тренировки	2	2	2
	2. Основы методики обучения и тренировки скалолазов	4	5	6
	3. Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	2

	4.Единая всероссийская спортивная квалификация, разряды и звания в скалолазании	1	1	1
	5.Правила техники безопасности	1	1	1
	6.Восстановительные средства и мероприятия	6	5	4
	Всего:	16	16	16
2.	Практическая подготовка			
	1.ОФП	120	126	128
	2.СФП	73	78	80
	3.Техническая подготовка	137	145	150
	4.Техника страховки	16	16	16
	5.Тактическая подготовка	20	20	20
	6.Психологическая подготовка	16	18	20
	7.Контрольно-переводные нормативы	5	5	5
	8.Участие в соревнованиях	213	215	215
	9.Инструкторская и судейская практика	16	18	18
	10.Восстановительные мероприятия	56	56	56
	11.Освоение других видов спорта и подвижных игр	68	43	32
	12.Врачебный контроль	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
	Всего:	740	740	740
Итого: учебно-тренировочная нагрузка 42 недели		756	756	756

***Примерное соотношение средств ОФП и СФП
на этапе углубленной спортивной специализации***

Таблица 19

Этап подготовки	Объем средств подготовки в %	
	ОФП	СФП
УТ 3-5 годов обучения	55-60	40-45

***Показатели соревновательной нагрузки
на этапе углубленной спортивной специализации***

Таблица 20

Этап подготовки	Количество стартов в году
УТ-3-5 годов обучения	12-18

3.1.4. ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Группы СС-1, СС-2

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- совершенствовать индивидуальную технику лазания;
- развить специальные физические качества;
- повысить тренировочные нагрузки;

- достигнуть спортивных результатов (выполнение норматива КМС);
- приобретать дальнейший соревновательный опыт.

Этап спортивного совершенствования в скалолазании совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов КМС и МС). Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях (табл.21-23).

По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организационная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками.

Основной принцип учебно-тренировочной работы в группах спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Периодизация тренировочного процесса по своей структуре приближается к построению тренировки высококвалифицированных взрослых спортсменов. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований и включает макро-, микро- и мезоциклы. Распределение учебного материала по видам подготовки в годичном цикле предусматривает на фоне общего увеличения количества часов значительное повышение объема специальной физической подготовки и технической подготовки, тактической и интегральной подготовки, увеличивается объем соревновательных нагрузок.

Реализация на практике годичных планов подготовки должна обеспечивать поступательный рост спортивных результатов спортсменов. А в этой связи при разработке планов схем годичных циклов следует руководствоваться рядом методических положений.

Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных ситуациях больших соревновательных напряжений.

Соотношение видов подготовки на этапе спортивного совершенствования

Таблица 21

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов	
		СС-1	СС-2
1.	Теоретическая подготовка		
	1.Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства	3	4
	2.Общая физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенстве	3	4
	3.Специальная физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании	3	4
	4.Планирование и анализ учебно-тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника	3	4
	5.Моральная, волевая и психологическая подготовка	4	4

	Всего:	16	20
2.	Практическая подготовка		
	1.ОФП	120	109
	2.СФП	120	145
	3.Техническая подготовка	225	242
	4.Техника страховки	24	27
	5.Тактическая подготовка	30	40
	6.Психологическая подготовка	30	48
	7.Контрольно-переводные нормативы	8	8
	8.Участие в соревнованиях	250	280
	9.Инструкторская и судейская практика	35	40
	10.Восстановительные мероприятия	70	150
	Всего:	992	1160
Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 42 недели		1008	1176

***Ориентировочное соотношение средств ОФП и СФП
на этапе спортивного совершенствования***

Таблица 22

Этап подготовки	Объем средств подготовки в %	
	ОФП	СФП
Спортивное совершенствование до двух лет	50	50
Спортивное совершенствование после двух лет	40	60

***Показатели соревновательной нагрузки
на этапе спортивного совершенствования***

Таблица 23

Этап подготовки	Количество стартов в году
ГСС 1-2 года обучения	12-18

3.2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляется на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, разбора методических пособий, кино- и видеоматериалов, публикаций в прессе, электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также активных бесед на занятиях.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группе форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания (табл.24).

Таблица 24

Темы	Группы и год обучения									
	НП			УТ					СС	
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
1.Физическая культура и спорт в России	0,5	0,5	0,5							
2.История развития скалолазания в России	0,5	0,5	0,5	0,5						
3.Скалолазание в мире, российские скалолазы на международной арене				0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
4.Единая всероссийская спортивная квалификация, разряды и звания						1	1	1		
5.Краткие сведения о строении и функциях организма человека	0,5	0,5	0,5			1				
6.Физиологические основы спортивной тренировки				2	3	2	2	2		
7.Гигиена, спортивный режим, закаливание, питание	0,5	0,5	0,5	0,5		1	1	0,5		
8.Основные средства восстановления						1,5	1	1	2	3
9.Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение и профилактика травматизма				0,5	0,5	1	1	1	0,5	1
10.Планирование и анализ учебно-тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника						1	1	1	3	4
11.Основы техники скалолазания	0,5	1	1							
12.Основы методики начального обучения и тренировки	0,5	0,5	0,5			3	3	2		
13.Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства						1	1	2	3	4
14.Общая и специальная физическая подготовка, их роль в спортивном совершенствовании						1	1	1	3	4
15.Моральная, волевая и психологическая подготовка						0,5	0,5	0,5	4	4
16.Специальное снаряжение скалолаза, одежда, обувь	0,5	0,5	0,5							
17.Скальные тренажеры, скалодромы, многообразие конструкций и использование							1	1		

18.Центры скалолазания на естественном рельефе в нашей стране и за рубежом						0,5	1	1		1
19.Техника безопасности и правила поведения во время занятий на естественном и искусственном рельефе. Журнал по технике безопасности.	1	1	1	2	3	1	1	1		
20. Правила соревнований, виды соревнований, судейство.	0,5	1	1	2	2					

3.3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Программный материал представляется в виде тренировочных занятий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Ниже приведены примерные перечни блоков заданий и даны методические рекомендации по применению их в практике учебно-тренировочного процесса.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для проведения разминки

Цель разминки – подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части – **общую и специальную**.

В **общую** разминку может входить легкий разминочный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями рук, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности, эстафеты с элементами лазанья или различных имитаций лазанья.

В **специальную** разминку должны входить упражнения на растягивание всех мышц, участвующих в процессе лазания, лазание по несложному разнообразному рельефу, упражнения на координацию движений.

Методические рекомендации к блоку заданий для развития силы

Уровнем силовых возможностей скалолаза определяется его способность к преодолению отвесных участков трасс, карнизов, стенок с мелкими зацепками.

Пути развития максимального силового напряжения:

- преодоление предельного сопротивления (очень сложный силовой выход);
- предельное число повторений (прохождение сложного участка несколько раз, до отказа);

- выполнение силовых упражнений с максимальной скоростью.

Определение силовой сложности участка трассы представлено в *табл.25*

Определение силовой сложности участка трассы

Таблица 25

Сложность участка	Максимально возможное число повторений
Предельная	1
Околопредельная	2-3
Большая	4-7
Умеренно большая	8-12
Средняя	13-18
Малая	19-25
Очень малая	Свыше 25

Методические рекомендации к блоку заданий для развития быстроты и скоростных качеств

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

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

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

Методические рекомендации к блоку заданий для развития гибкости, ловкости, координации движений

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

Ловкость обусловлена:

- предрасположенностью к быстрому освоению новых элементов техники на разнообразном рельефе;
- умению быстро перестраиваться в условиях постоянно сменяющегося рельефа при прохождении трассы. В основе развития лежат

разнообразные упражнения, но главное – это тренировка равновесия и элементов техники лазания.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для развития скоростно-силовых качеств

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения скалолаза предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

Обычно отдают предпочтение второму пути, так как он более эффективен. В ходе силовой подготовки, направленной на увеличение скорости отдельных движений, решаются задачи повышения максимального уровня силы и формирования способности совершать значительные усилия в условиях быстрых движений.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для развития общей, силовой и специальной выносливости

Способность скалолаза проходить трассу без заметного снижения средней скорости, несмотря на возрастающее утомление, характеризует уровень его выносливости. Особенность двигательной деятельности скалолаза заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления – физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

В зависимости от продолжительности и скорости лазания в действие вступают различные механизмы утомления. Преодолевая соревновательные трассы, скалолаз совершает работу либо большой, либо субмаксимальной интенсивности. Пульс при этом может достигать 190-200 уд/мин. Скалолаз должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.). Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для совершенствования спортивно-технического мастерства

Блок тренировочных заданий предназначен для повышения уровня мастерства. Развитие всех физических качеств скалолаза должно быть неразрывно связано с совершенствованием техники лазания и выполнения специальных приемов, которые отрабатываются как на скалодромах (искусственный рельеф), так и на скалах.

Также в качестве специальных тренажеров могут быть применены гимнастические снаряды, столбы, деревья, каменные и кирпичные стенки, детали интерьера помещений. К этой группе упражнений следует отнести различные виды ходьбы на «трении» по наклонной плоскости, передвижение по наклонным щитам без помощи рук, перешагивания (перелезания) через гимнастическое бревно или коня, а также отдельные лазательные движения.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий, адекватных нагрузке собственного соревновательного упражнения

Этот блок тренировочных заданий предназначен для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Каждый блок содержит серию тренировочных заданий определенной преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи, отражать место комплекса упражнений в многолетнем тренировочном процессе (год обучения, этап подготовки). Для групп начальной подготовки тренировочные задания могут быть сгруппированы по видам. При составлении блоков тренировочных заданий, особенно для ГНП, следует широко использовать спортивные и подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты, различные виды спорта.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для освоения техники страховки

Освоение учащимися техники страховки и самостраховки должно быть осмысленным. Страховке и самостраховке необходимо уделять внимание на каждой тренировке и проводить раз в год зачет по проверке знаний учащимися техники страховки, самостраховки и безопасности в скалолазании.

Виды страховки – гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки.

Особенности гимнастической страховки. Области применения. Действия страховщика в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма. Сдача зачета.

Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные Правилами для применения в верхней страховке. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Требования к страховочному карабину. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестированные устройства (гри-гри, реверсо). Обработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Обработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск. Приземление. Требование к площадке приземления. Отработка действий страховщика во время соревнований на скорость. Сдача зачета.

Особенности нижней страховки. Принцип действия и применение нижней страховки. Промежуточные точки страховки, расстояние между ними. Страховочные оттяжки и карабины. Требования к страховочным оттяжкам и карабинам. Отработка техники вщелкивания веревки в карабин оттяжки. Ошибки вщелкивания и последствия (отработка). Требования к страховочной веревке для нижней страховки. Действия страховщика в зависимости от движений спортсмена. Отработка. Особенности расположения веревки на трассе, ошибки (полиспаст и т.п.). Особенности страховки в нижней части трассы, комбинированная страховка. Отработка. Требования к площадке старта и к площадке приземления. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Сдача зачета.

Особенности организации страховки на естественном рельефе. Опасности и предупреждение травматизма.

3.3.1. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка по скалолазанию. Их соотношение в многолетней подготовке спортсмена в зависимости от вида спорта. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Понятие – быстрота, ее форма проявления и методы развития.

Понятие – выносливость, Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости.

Понятие о гибкости и ловкости. Их виды, методика развития. Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возможностей. Использование тренажеров и технических средств для развития физических качеств спортсмена.

Возрастные требования (тесты) в оценке развития физических качеств и двигательных способностей учащимися школы на этапах многолетней подготовки. Величина физической работоспособности PWC170. Модельные характеристики подготовленности учащихся по скалолазанию на этапах многолетней подготовки.

3.3.2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СКАЛОЛАЗАНИЯ

Определение понятия «спортивная техника». Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований.

Структура двигательного акта и взаимодействие элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена. 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.

Обучение технике – педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка и само выполнение. Методы обучения – целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике – не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой скалолазания. Тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира.

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию. Тактика спортсмена – его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки, Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов школы, страны, мира.

3.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей – одна из основных задач детской спортивной школы. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательной и культурно-массовой работы с учащимися осуществляется в соответствии с требованиями положения о детско-юношеской спортивной школе.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных

занятий, на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у юных спортсменов, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпимость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность, бережное отношение и любовь к природе (во время занятий на естественном скальном рельефе), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, трудолюбие;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественное посвящение в скалолазы;
- проводы выпускников;
- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
- совместный просмотр соревнований (видео-, теле-);
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- трудовые сборы и субботники;
- привлечение младших учащихся к посильной помощи в проведении соревнований;
- совместные экскурсии, культпоходы на выставки, театры и кино;
- оформление интересной информации о жизни коллектива;
- создание галереи спортивных достижений школы.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание уделяется этике спортивной борьбы во время старта и вне их. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, высказываниями и оценками соперников учащимися во время соревнований, тренер может сделать выводы о формировании у них необходимых качеств.

3.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психологических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психологического состояния в устойчивый – свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика скалолазания способствует формированию психологической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- *Вербальные (словесные средства)* – лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
- *Комплексные средства* – всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы. Методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психологической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Примерный план психологической подготовки к соревнованиям (таб.26,27)

Общая психологическая подготовка к соревнованиям

Таблица 26

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1.	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности. Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований
2.	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
3.	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия
4.	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума. Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления
5.	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимания. Развитие выдержки и самообладания
6.	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выступлению в конкретном виде. Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование
7.	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния

***Непосредственная психологическая подготовка
к конкретному соревнованию***

Таблица 27

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1.	Формирование уверенности в своих силах, стремление к мобилизации психофизического потенциала для достижения высокого результата	Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования, особенно о противниках. Уточнение данных о собственной готовности. Определение цели и формирование мотивов участия в соревнованиях
2.	Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с условиями предстоящего соревнования	Вероятное программирование деятельности в предполагаемых соревнованиях с использованием методов регуляции психического состояния и моделирования будущего соревнования. Определение оптимального варианта вероятной программы действий в условиях соревнования. Оптимизация способов настройки

		непосредственно перед стартом
3.	Создание оптимального уровня возбуждения и помехоустойчивости перед стартами и во время стартов	Устранение или ограничение всякого рода негативных влияний на эмоциональное состояние спортсмена. Определение наиболее адекватных методов регуляции нервно-психологического напряжения, времени и места их применения

Планом могут предусматриваться методы и решения частных задач, организационно-методические указания к их решению и сроки выполнения.

В примерном плане психологической подготовки не приводятся средства решения частных задач, так как их сложно обобщить и для каждого спортсмена они должны подбираться индивидуально с привлечением специалистов-психологов.

3.6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок и на отдельных этапах тренировочного цикла (табл.26).

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю (табл.26).

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

Психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки обучают квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов) (табл.27). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

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

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течении дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением (табл.28).

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

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

Учебно-тренировочные группы. С ростом тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в полном объеме следует применять педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение).

Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

Группы спортивного совершенствования. С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Особое внимание при применении педагогических средств восстановления должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем, чередованию тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

Из дополнительных средств следует применять ванны, парную и суховоздушные бани, спортивный массаж, витаминизацию. Из психологических средств восстановления рекомендуется применять аутогенные тренировки, организацию культурного досуга, создание хороших бытовых условий, активный отдых – бассейн, велосипед, прогулки на лыжах и пр.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов СС и ВСМ необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде).

Педагогические и гигиенические средства восстановления

Таблица 28

Рациональное планирование спортивной тренировки	Оптимальное построение тренировочного занятия	Ведение здорового образа жизни
- перспективное планирование спортивной тренировки; - научнообоснованное планирование тренировочных циклов; - выбор оптимальной структуры цикла; - оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов; - разнообразие средств и методов физического воспитания; - соответствие уровням функциональной и физической подготовленности; - соблюдение принципов спортивной тренировки; - врачебно-педагогические наблюдения	- соответствие тренировочного занятия данному циклу тренировки; - проведение в подготовительной части общей и специальной разминки; - наличие специальных физических упражнений в основной части занятия; - соответствие нагрузки индивидуальным возможностям; - широкое использование релаксационных, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление; - регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность; - сознательность, активность, заинтересованность, объективная оценка результатов;	- культура учебного и производительного труда; - культура межличностного общения и поведения; - культура сексуального поведения; - самоуправление и самоорганизация; - организация режимов питания, сна, пребывание на воздухе, двигательной активности; - соблюдение санитарно-гигиенических требований; - закаливающие процедуры; - преодоление вредных привычек; - оптимальное сочетание труда (в том числе и учебного) и отдыха

	- врачебно-педагогический контроль и самоконтроль	
--	---	--

Психологические средства восстановления

Таблица 29

Психогигиена	Психопрофилактика	Психотерапия
- культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе; - комфортные условия; - разнообразие досуга; - снижение отрицательных эмоций; - самоконтроль; - мотивация позитивных жизненных установок; - сохранение и укрепление психического здоровья благодаря здоровому образу жизни; - профилактика нервно-эмоционального психофизического напряжения	- профессиональная ориентация; - профессиональный отбор; - врачебно-педагогический отбор; - специальные психологические мероприятия по предупреждению и распознаванию межличностных конфликтов; - компьютерные игры как средство психопрофилактики; - специальные физические упражнения;	- рациональная психотерапия посредством логического мышления; - психическая саморегуляция; - гипноз; - самовнушение; - аутогенная тренировка; - мышечная релаксация; - дыхательная гимнастика; - методы саморегуляции; - тренинг социальных умений; - регулирование психического состояния (врачебная консультация, тренинг, специальная психологическая тренировка); - социально-психологический тренинг; - психокоррекция

Медико-биологические средства восстановления

Таблица 30

I уровень	Физические упражнения
	Закаливание
	Питание
	Витамины
	Очищение организма
	Режим труда и отдыха
II уровень	Физиотерапия: электрофорез, фонофорез, магнито- и парафинотерапия, грязелечение, УВЧ, ультрафиолетовое излучение, мази, гели
	Фармакология: тонизирующие препараты, транквилизаторы, противогипоксия, адаптогены (желудочные)
	Терапия: мануальная, иглорефлексотерапия, баро- и гидробальнеотерапия, блокады, анестезия
	Массаж: лечебный, спортивный, медицинский, косметический, сегментарнорефлекторный, виброкрио-, гидро- и т.д.
	ЛФК
	Фитотерапия

3.7. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Группы начальной подготовки (НП-1, НП-2). Основной задачей на этом уровне является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся в спортивных школах проходят медицинские обследования в поликлинике по месту жительства. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленное и этапное обследование дает возможность следить за динамикой этих показателей. Текущие обследования позволяют контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Учебно-тренировочные группы (УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4, УТ-5). На этом этапе целесообразно предусмотреть проведение двух углубленных медицинских обследований, а также комплексных, этапных и текущих медицинских обследований. Углубленное медицинское обследование проводится по программе диспансеризации.

Главной их задачей является определение состояния здоровья и выявление всех отклонений от нормы. На основе этого составляется соответствующая рекомендация. Этапное обследование используется для контроля динамики здоровья и выявления ранних признаков перенапряжения, остаточных явлений после травм, болезней и пр. Текущее обследование проводится в порядке экспресс-контроля с использованием нетрудоемких для юных спортсменов и врача методик. Это позволяет получать объективную информацию о функциональном состоянии организма юного спортсмена, переносимости им тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в учебно-тренировочный процесс.

Группы спортивного совершенствования. На этапе спортивного совершенствования в годичном цикле проводится два углубленных медицинских обследования, комплексные, этапные и текущие обследования. Помимо общепринятых врачебных обследований, углубленные медицинские обследования должны включать специальные обследования со специфической нагрузкой. Данные этапных комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья спортсмена. С учетом этих данных проводится планирование оперативного контроля, более точной индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировок.

3.7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Формирование инструкторских и судейских навыков можно начинать с пятого года обучения в учебно-тренировочной группе. Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия. На пятом году обучения в УТГ учащиеся должны овладеть принятой в

виде спорта терминологией и командным языком построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приемов. Занимающиеся должны уметь составить конспект занятий и провести вместе с тренером разминку в группе. Следить за соблюдением правил техники безопасности в группе.

Постепенно спортсмены должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов с юными спортсменами младших возрастов. Формирование судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки знаний правил соревнований, привлечением занимающихся 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.

Занимающиеся должны 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 отдельных упражнений и приемов с юными спортсменами младших возрастных групп. По судейской практике учащиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста, страховщика, судьи по технике.

Учащиеся уровня спортивного совершенствования 1-3 годов обучения регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в НП и УТГ. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в ГСС должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных приемов, правильно вести дневник тренировок, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований.

Занимающиеся в группе спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству в городских и областных соревнованиях, должны уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году обучения учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту

3.8. ОСВОЕНИЕ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА И ПОДВИЖНЫХ ИГР

При проведении подвижных игр на этапе начальной подготовки необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детей этого возраста, относительную подверженность их организма различным влияниям

среды и быструю утомляемость. Большое значение приобретают подвижные игры с разнообразными движениями, без длительных мышечных напряжений.

Дети проявляют большую двигательную активность в играх, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, перемежаются хотя бы кратковременными перерывами, активным отдыхом. Однако они довольно быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий. Поэтому, физическую нагрузку во время подвижных игр необходимо строго регулировать и ограничивать. Игра не должна быть слишком продолжительной.

Функция внимания у учащихся на этом этапе еще недостаточно развита, они часто бывают рассеянными, переключаются с одного предмета на другой. В связи с этим им желательно предлагать короткие по времени подвижные игры, в которых большая подвижность чередуется с кратковременными передышками. Игры состоят из разнообразных свободных простых движений, причем в работу вовлекаются большие мышечные группы. Простота и немногочисленность правил игры обуславливаются недостаточной устойчивостью внимания и относительно слабо развитыми волевыми качествами.

Дети этого возраста ярче воспринимают и лучше усваивают всего, что видят, слышат, наблюдают. Однако образное, предметное мышление ребенка постепенно сменяется понятийным мышлением. Дети демонстрируют большую сознательность в игровых действиях, у них появляется умение делиться впечатлениями, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Они начинают более критически относиться к поступкам и действиям товарищей по игре. Появление способности абстрактно, критически мыслить, сознательно контролировать движения позволяет им успешно усваивать усложненные правила игры, выполнять действия, объясняемые и показываемые тренером.

Правила игры необходимо излагать кратко, поскольку обучающиеся стремятся как можно быстрее воспроизвести все изложенное в действиях. Часто, не дослушав объяснения, дети изъявляют желание быстрее начать игру. Можно рассказать об игре в форме сказки, что воспринимается детьми с большим интересом и способствуют творческому исполнению в ней ролей. Этим способом можно пользоваться для лучшего усвоения игры, когда учащиеся невнимательны или когда им нужен отдых после физической нагрузки.

Примерные подвижные игры на этапе начальной подготовки

- «Кто подходил?»
- «Космонавты»
- «Караси и щука»
- «Белые медведи»
- «Совушка»
- «Два Мороза»
- «Волки во рву»
- «Мяч на полу»
- «Передача мячей в колоннах»

- «Гуси-лебеди»
- «Команда быстроногих»
- «Эстафета зверей»
- «Вызов номеров»
- «Лиса и куры»
- «Сети»
- «Кто дальше бросит?»
- «Метко в цель»
- «Шишки, желуди, орехи»
- «Альпинисты»
- «Прыжки по полоскам»
- «Кто обгонит?»
- «Попади в мяч»

На тренировочном этапе подвижные игры становятся более сложными, в них присутствуют непродолжительный бег и прыжки, разнообразные энергичные недолговременные движения руками, ногами, туловищем, что способствует нормальному физическому развитию учащихся.

В процессе занятий подвижными играми учащиеся осваивают многие движения, требующие тренировки, сознательного волевого усилия. Игры становятся более продолжительными по времени. Иногда играющие довольно долго находятся в постоянном движении, что способствует развитию выносливости.

Дети 10-12-летнего возраста начинают мыслить более критично и отвлеченно, у них развивается способность к абстрактному мышлению, все это позволяет им осваивать более сложные игры с многочисленными правилами. Усиление контроля над эмоциями способствует выработке выдержанности в действиях, дисциплинированности, тактичности по отношению к товарищам по игре. Многие подвижные игры строятся на довольно сложных взаимоотношениях между играющими. Это преимущественно игры с разделением коллектива на группы (команды), в которых игроков объединяет единая цель – борьба за победу своей команды.

Подвижные игры детей этого возраста по характеру действий и видам движений разнообразны. Преимущественно это игры с бегом наперегонки, с прыжками через неподвижные и движущиеся препятствия, бросанием, ловлей и метанием мяча и мелких предметов на дальность, в неподвижные и подвижные цели. Становится возможным сочетание в играх нескольких видов движений (например, метание во время бега, перебрасывание и ловля мяча с прыжками и дополнительными движениями туловища, бег с прыжками через препятствия, эстафеты с несложными препятствиями).

Для подростков 13-14 лет основное место занимают игры с характерным соревновательным началом. Можно использовать подвижные игры с длительным бегом, с сопротивлением и борьбой, игры на выносливость. Необходимо избегать лишь слишком высоких нагрузок, острых перенапряжений и перетренировки, отрицательно сказывающихся на деятельности сердечнососудистой системы.

Учащиеся с интересом участвуют в соревнованиях по подвижным играм. Их можно проводить в виде эстафет с преодолением полосы препятствий, с борьбой, метанием, прыжками, лазанием и перелезанием.

Примерные подвижные игры на тренировочном этапе

- «Часовые и разведчики»
- «Охотники и утки»
- «Эстафета с лазанием и перелезанием»
- «Эстафета с элементами равновесия»
- «Эстафета на полосе препятствий»
- «Тяни в круг»
- «Перетягивание через черту»
- «Сильные и ловкие»
- «Петушинный бой»
- «Вызов»
- «Наступление»
- «Бег за флажками»
- «Перебежка с выручкой»
- «По ракетам!»
- «Украденное знамя»
- «Погоня»
- «Старт после броска»
- «Встречная эстафета с бегом»
- «День и ночь»
- «Удочка» (простая и командная)
- «Веревочка под ногами»
- «Прыгуны и пятнашки»
- «Снайперы»
- «Защищай товарища»
- «Перестрелка»
- «Ловкие и меткие»
- «Слон»
- «Перетягивание каната»
- «Подвижная цель»
- «Кто сильнее?»
- «Колесо»
- «Бег командами»
- «Сумей догнать»
- «Кто быстрее?»
- «Челнок»
- «Эстафета с палками и прыжками»
- «Эстафета с чехардой»

- «Двумя мячами через сетку»
- «Шагай вперед»
- «Мяч среднему»
- «Мяч капитану»

На этапе совершенствования спортивного мастерства подвижные игры в основном используются для повышения общей и специальной физической подготовки учащихся. Вполне доступными и интересными для них становятся усложненные по взаимоотношениям участников подвижные игры, построенные на выполнении приемов и действий, значительных по трудности.

Систематически организуемые подвижные игры при правильном проведении оказывают положительное влияние на динамику физического развития и совершенствование двигательных способностей учащихся. Вполне возможно проводить игры с многократно повторяющимися активными действиями участников в течение довольно длительного времени. При этом необходимо учитывать, что физические возможности девушек в игровых действиях, требующих проявления силы, скорости, координации движений и выносливости, меньше, чем у юношей.

*Примерные подвижные игры на этапе
совершенствования спортивного мастерства*

- «Пятнадцать передач»
- «Перехват мяча»
- «Рывок за мячом»
- «Подвижный ринг»
- «Бег пингвинов»
- «Карусели»
- «Наперегонки с мячом»
- «Нападают пятерки»
- «По наземной мишени»
- «Перестрелбол»
- «Волейбол с выбыванием»
- «Пробей стенку»
- «Ногой и головой через сетку»

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

***Критерии оценки для приема контрольных нормативов
по ОФП и СФП в баллах***

Таблица 31

Баллы	Бег 30 м (с)	Бег 6 мин (м)	Прыжок в длину с места (см)	Подтяги вание на перекла дине (раз)	Сгиба ние рук в упоре лежа (раз)	Приседа ния на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекла дине (раз)	Наклон вперед согнув шись (см)	Челночный бег 3x10 м (с)
1	6,6	650	120	1	8	3	1	-1	10,4

2	6,4	750	130	2	10	4	2	-2	10,2
3	6,2	850	140	4	12	6	3	-3	10
4	6,0	900	150	6	16	8	4	-4	9,8
5	5,8	950	160	8	20	10	5	-5	9,6
6	5,7	1000	170	10	24	12	6	-6	9,4
7	5,6	1050	180	12	28	14	8	-7	9,2
8	5,5	1100	190	14	32	16	10	-8	9
9	5,4	1150	200	16	36	18	12	-9	8,8
10	5,3	1200	210	18	40	20	15	-10	8,6
11	5,2	1250	215	20	44	23	18	-11	8,4
12	5,1	1300	220	22	48	26	21	-12	8,2
13	5,0	1350	225	24	52	29	24	-13	8
14	4,9	1400	230	26	56	32	27	-14	7,8
15	4,8	1450	235	28	60	35	30	-15	7,7
16	4,7	1500	240	30	64	38	33	-16	7,6
17	4,6	1550	245	32	68	41	36	-17	7,5
18	4,5	1600	250	33	72	44	39	-18	7,4
19	4,4	1650	255	34	76	47	42	-19	7,3
20	4,3	1700	260	35	80	50	45	-20	7,2

**Нормативные требования для перевода учащихся
на очередные этапы подготовки**

Таблица 32

этап	Минимальный возраст	Требования к уровню подготовки
НП-2	8-9	Набрать не менее 20 баллов мальчикам и 10 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
НП-3	8-10	Набрать не менее 25 баллов мальчикам и 15 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
Тр-1	8-11	Набрать не менее 30 баллов мальчикам и 20 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
Тр-2	9-12	Набрать не менее 40 баллов мальчикам и 25 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
Тр-3	10-13	Набрать не менее 50 баллов мальчикам и 30 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
Тр-4	11-14	Набрать не менее 60 баллов мальчикам и 40 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
Тр-5	12-15	Набрать не менее 70 баллов юношам и 50 баллов девушкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
СС	14-17	Достижение спортивных результатов КМС, МС

5. СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

5.1. Личное снаряжение

- система страховочная;

- скальные туфли;
- мешок для магнезии;
- страховочное устройство «восьмерка»;
- карабин с муфтой;
- дневник тренировок;
- секундомер;
- спальный мешок;
- коврик «каремат»;
- рюкзак скальный;
- кроссовки, спортивная одежда.

5.2. Специальное снаряжение

- тренажеры;
- зацепы с болтами и шайбами;
- веревки страховочные;
- карабины муфтованные;
- крючья скальные;
- средства для промежуточных точек страховки на скалах;
- оттяжки с карабинами;
- стационарное оборудование для верхней страховки;
- гимнастические маты;
- устройства для подъема-спуска по веревке

5.3. Спортивное оборудование

- скакалки
- мячи набивные
- динамометр кистевой
- баланс-борды
- слек-лайн
- перекладина
- подушки балансировочные
- набор утяжелителей

5.4. Бивуачное оборудование

- палатки;
- набор котлов;
- костровое оборудование;
- газовая горелка с газовыми баллонами;
- тенты от дождя.

Все снаряжение должно иметь сертификат качества и результаты тестирования.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1 Список литературы

- 1. Антонович И.И.** Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 1978
- 2. Байковский Ю.В.** Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). – М.: Вилад, 1996
- 3. Байковский Ю.В.** Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль, 2005
- 4. Бирюков А.А.** Массаж – спутник здоровья. – М.: Просвещение, 1992
- 5. Вайнбаум Я.С.** Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991
- 6. Волков В.М.** Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977
- 7. Вятских Б.А.** Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: ФиС, 1981
- 8. Готовцев П.Я., Дубровский В.И.** Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981
- 9. Гуревич Н.А.** Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1995
- 10. Дубровский В.И.** Реабилитация в спорте. – М.: ФиС, 1991
- 11. Единая Всероссийская спортивная классификация**
- 12. Колчанова В.П.** Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001
- 13. Комков Б.С.** Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3.-сиб. кн. изд., 1985
- 14. Малкин В.Р.** Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001
- 15. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. На-батниковой М.Я.-М.: ФиС, 1992**
- 16. Пиратинский А.Е.** Подготовка скалолаза. – М.: ФиС, 1987
- 17. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е.** Техника спортивного скалолазания. – Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000
- 18. Романенко В.А., Максимович В.Д.** Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1981
- 19. Селуянов В.Н., Шестаков М.П.** Определение одаренностей и поиск талантов в спорте, 2000
- 20. Система подготовки спортивного резерва / Под общ.ред. В.Г. Никитушкина. - М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994**
- 21. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Сов. спорт, 2006, 74 с.**
- 22. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. -М.: СААМ, 1995**
- 23. Соловарова Е.В.** Классификация движений в скалолазании. Методическое пособие. – С-Птб: ООО «Оникс», 2014

24. Спортивное скалолазание: Правила соревнований, 2013
25. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Д. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. - М.: ФиС, 1981
26. Федотенокова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. – М., 2003
27. Филин В.П., Фомин В.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980
28. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физкультуры. - М.: ФиС, 1987
29. Ханнин Ю.Л. Психология общения в спорте. - М.: ФиС, 1980

6.2 Перечень аудиовизуальных средств

- этап кубка мира, Пермь, 29-30 сентября 2013 г.
- этап кубка мира (боулдеринг), Мюнхен, 2016 г.
- этап кубка мира (боулдеринг), Инсбрук, 2016 г.
- этап кубка мира (боулдеринг), Меринген, 2016 г.
- этап кубка мира (боулдеринг), Чонгкин, 2015 г.

6.3 Перечень Интернет-ресурсов

- www.c-f-r.ru
- <https://vk.com/club58265388>
- <https://vk.com/russiaclimbing>
- <https://vk.com/club50509089>
- <https://vk.com/clubds332>