



**Общество с ограниченной
ответственностью Спортивный центр
«СКАЛА»**

(ООО Спортивный центр «Скала»)

167000, г. Сыктывкар, ул. В. Савина ул., д. 81, Сыктывкар Тел. 8 (8212) 228000, 22-65-65; e-mail: sc.skala@yandex.ru; <http://scskala.ru>

ОКПО 1051100545759; ОГРН 1131101006574; ИНН/КПП 1101122896/110101001

Утверждена
приказом генерального директора
ООО Спортивный центр «Скала»
от 22 мая 2023 года



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

Срок реализации программы:

спортивно-оздоровительный этап – не ограничивается

этап начальной подготовки – 2 года

тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Сыктывкар

2023

1. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» составлена на основе «Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "скалолазание" от 06.12.2022 №1141, а также на «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» утвержденный приказом Минспорта России от 02.11.2022 №904.

Программа предназначена для тренеров, методистов, руководителей и других специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта «скалолазание».

Организации, осуществляющие спортивную подготовку в Российской Федерации, самостоятельно разрабатывают дополнительную образовательную программу спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП и на основании настоящей Программы, учитывая специфические особенности и условия работы своих организаций.

Скалолазание по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим физические, психологические и интеллектуальные нагрузки. Тренировки и соревнования на скалодроме делают этот вид спорта не только интересным, но и широкодоступным.

Скалолазание имеет воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение, формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Скалолазание» соответствует социальному заказу общества, т.к. ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Актуальность программы обусловлена общественной потребностью в организации полезного досуга, а также потребностью детей в занятиях физкультурно-спортивной направленности. Игровая и тренировочная деятельность в рамках программы оказывают комплексное и всестороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Желание детей и подростков заниматься скалолазанием позволяет использовать данный вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного воздействия.

Каждый скалолаз, выполняя индивидуальные задания, проявляет свои личные качества: ответственность, собранность, самостоятельность. Работа в паре воспитывает чувства дружбы, товарищества, а также уважение к партнёрам и соперникам. Таким образом, в процессе занятий

скалолазанием воспитывается целый ряд ценных морально-волевых качеств, что особенно важно в современном мире.

Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: воспитание волевых и моральных качеств обучающихся, необходимых для спортивного совершенствования, через занятия скалолазанием. Реализация данной цели предполагает решение следующих задач:

ОБУЧАЮЩИЕ:

- обучить технике выполнения общих физических упражнений;
- обучить основам идеомоторной тренировки;
- сформировать систему основных понятий в области скалолазания;
- сформировать систему знаний, умений и навыков организации тренировочного процесса в скалолазании;
- обучить способам (техникам) передвижения по искусственному рельефу;
- обучить основным техническим приемам перемещения скалолазов на различных рельефах;
- обучить основам работы со страховкой;
- обучить навыкам работы с верёвкой, гимнастическим, спортивным и туристским инвентарём;
- обучить навыкам работы в команде.

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- способствовать развитию устойчивого внимания;
- способствовать развитию пространственной ориентации;
- способствовать развитию быстроты мышления;
- способствовать развитию двигательной и мышечной памяти при выполнении упражнений;
- способствовать развитию познавательных способностей через влияние скалолазания на психические процессы, задействованные во время лазания: - восприятие (целостность и структурность образа), внимание (концентрация и устойчивость), память (зрительная и кинематическая), мышление (пространственное и креативное);
- способствовать развитию мыслительных процессов: анализ, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей;
- способствовать развитию морально-волевых и физических качеств, координации, общей физической выносливости.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- способствовать воспитанию потребности в физическом и умственном; самосовершенствовании и активности;
- способствовать воспитанию организованности, аккуратности и самодисциплины;
- способствовать воспитанию бесконфликтного общения и культуры поведения;
- способствовать воспитанию ценных личностных качеств: порядочность, ответственность, толерантность;
- способствовать развитию мотивации к здоровому образу жизни.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Скалола́зание (англ. rock climbing) — вид спорта и активного отдыха; заключается в лазании по естественному (скалы) или искусственному (скалодромы) рельефу. Зародившись как разновидность альпинизма, скалолазание в настоящее время является самостоятельным видом спорта. В 2017 году спортивное скалолазание было включено Международным олимпийским комитетом в олимпийскую программу летних Олимпийских игр в Токио, которые состоялись в 2021 году.

Категория сложности маршрута – главный критерий, по которому скалолазы спортсмены отслеживают уровень своей подготовки.

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

Современные международные правила проведения соревнований по спортивному скалолазанию предполагают проведение соревнований по дисциплинам:

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

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

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

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

Срок реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки - 2 года, количество академических часов, запланированных на весь период обучения – 64. Академический час равен 45 минут.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Таблица №1

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость
Спортивно-оздоровительный этап	бессрочно	4	15
Этап начальной подготовки	4	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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
Кол-во ак. часов в неделю	4,5-6	6-8	12-16	16-18	20-24	24-32
Кол-во тренировок в	234-312	312-416	520-832	832-936	1040-1248	1248-1664

неделю						
--------	--	--	--	--	--	--

Основные виды подготовки могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований), тренировочных сборов, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации. Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки приведены в процентах в таблице 3.

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «скалолазание» (%)

Таблица 3

Виды подготовки	Этап подготовки		
	НП	УТ	СС
Общая физическая подготовка (%)	55 - 72	40 - 50	20-30
Специальная физическая подготовка (%)	12 - 19	20-35	30-40
Техническая подготовка (%)	13 - 19	22 - 29	45-50
Теоретическая подготовка (%)	1 - 3	1 - 3	1-3
Тактическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	2-5
Психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	2-5

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).

Учебно-тренировочные мероприятия .

В силу специфики скалолазания организация учебно-тренировочных мероприятий является обязательной и играет большую роль в подготовке скалолазов. Для обеспечения круглогодичности спортивно подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

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 сборов (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. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая - второстепенной

**Учебно-тренировочные мероприятия дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки**

Таблица №4

	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность мероприятий по этап спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
	Учебно-тренировочные мероприятия к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					
	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и\ или специальной физической подготовке	-	14	18	18
	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-	До 10 суток	
	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня и не более 2-х тренировочных мероприятий в год		-	-

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они

соответствовали задачам, поставленным спортсменами 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. В 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.

Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия - До 60 суток антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

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

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «скалолазание»

Таблица №5

Виды соревнований	Этап и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего мастерства
	До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
Контрольные	1	1-2	2-3	3-4	4-5	4-5
Отборочные	-	-	2	3	4	5

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.

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (на этапе НП – контрольные). В данном годовом плане спортивной подготовки для примера (табл. 7, 8) указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды. При этом под основными формами организации спортивной тренировки подразумеваются тренировочные занятия, спортивные соревнования, тренировочные сборы и т.д.

Годовой план спортивной подготовки первого года этапа НП (ч)

Таблица №6

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	176	15	17	13	11	18	12	11	11	13	12	23	20
Специальная физическая подготовка	62	4	5	5	6	7	8	8	4	6	4	3	2
Техническая подготовка	56	4	5	4	4	5	4	4	6	7	8	3	2
Теоретическая подготовка	6	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0
Тактическая подготовка	6	0	0	1	1	0	0	1	1	2	0	0	0
Психологическая подготовка	6	0	2	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0
Всего	312	24	30	24	24	30	24	24	24	30	24	30	24

Годовой план спортивной подготовки второго и третьего годов этапа НП (ч)

Таблица №7

Разделы подготовки	Всего (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	211	20	15	15	13	17	11	30	27	20	17	13	13
Специальная физическая подготовка	102	11	10	8	9	10	11	6	4	6	10	9	8
Техническая подготовка	76	6	6	5	6	9	8	4	2	6	10	7	7
Теоретическая подготовка	9	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
Тактическая подготовка	9	0	0	2	1	3	0	0	0	0	0	1	2
Психологическая подготовка	9	0	0	1	2	1	1	0	0	0	2	1	1
Всего (ч)	416	37	31	32	32	41	32	41	33	33	40	32	32

На самостоятельную подготовку отводится не более 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются по

видам подготовки с учетом специфики вида спорта. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами на родительском собрании по итогам года.

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

Календарный план восстановительных работ

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) идейно-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 скалолазание 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 греблей, 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. Ведущее

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 обучающегося. 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.

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

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от возраста спортсменов используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Минспортом России от 23.08.2017 г.

Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга. В связи с этим тренеру рекомендуется составлять соответствующий план работы.

Планы инструкторской и судейской практики

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 занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Необходимо развивать способность обучающихся 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 занимающиеся 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 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. На четвертом-пятом году обучения в учебно-тренировочных группах занимающиеся 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 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.

Содержание инструкторской практики

Таблица №8

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	Изучение литературы, практические занятия

	соревнований. Определение результатов	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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

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 означает, что 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 есть важнейшая часть тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую 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 включает в себя электрокардиографию, обследование терапевтом, невропатологом, гинекологом, хирургом, ларингологом, стоматологом. Обобщая результаты медицинского 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 два раза в год. Делается это в конце подготовительного и соревновательного периодов. Используя УМО, оценивают состояние здоровья и физического развития, влияние тренировочной работы на организм спортсмена. Обнаружив отклонения 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, после болезни или травмы. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуально реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью.

Контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнения рекомендаций медицинских работников. Контроль за уровнем психической работоспособности - тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти. -анализ соревнований: цель выступления. Результат.

Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место совершения ошибок. Внесение коррективов. Биохимический контроль. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики.

Биохимический контроль позволяет проконтролировать функциональное состояние спортсмена. Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать задачи по определению состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой индивидуальной тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройкой организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Восстановительные мероприятия. Выделяют несколько видов восстановления и восстановительных мероприятий после физической нагрузки.

Педагогические средства восстановления:

- целесообразное построение тренировочного процесса;
- национальное чередование нагрузок разной направленности и отдыха;
- оптимальное соотношение средств общей и специальной подготовки, объема и интенсивности упражнений;
- своевременное использование восстановительных и «контрастных» циклов тренировки, 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, души, купания, ванны, сауна, парная баня и т. п.);
- полноценный пищевой рацион с высоким содержанием витаминов, микроэлементов и другие биологически ценных веществ;
- полноценный сон. Физиотерапевтические средства восстановления:
- физиотерапия, гидро-, бальнео-, электро-, магнито- свето- и теплопроцедуры, аэроионизация, ударно-волновая, гипобарическая терапия и др.

При планировании восстановительных мероприятий в гребле на байдарках и каноэ немаловажное значение имеет направленность действия (тонизирующая или релаксирующая) каждого конкретного физического средства, которая бы обеспечивала своевременный эффект «срочного» или «отставленного» восстановления.

Планирование восстановительных мероприятий

Таблица №9

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

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

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:

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;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «скалолазание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «скалолазание»; изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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 межрегионального уровня; получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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 всероссийского уровня; ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»; достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

На этапе начальной подготовки исключительно важное значение имеет сохранение контингента занимающихся (более 50%), а так же обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала техникотактических навыков и приемов. А так же выполнение разрядов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

Таблица №10

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	сек	6,9	7,1	6,7	6,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	7	4	10	6
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3	+3	+5
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	105	110	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
1.	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	Кол-во раз	15		15	
2.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация	сек	30		25	

	положения			
3.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые	Кол-во раз	2	-
4.	Исходное положение – вис лежа на низкой перекладине, хват сверху. Сгибание и разгибание рук. Сгибание рук выполнять до пересечения подбородком перекладины	Кол-раз	+	4
	Исходное положение – стоя на полу ноги вместе, руки в стороны. Отрывая ногу от пола, стойка на одной ноге, стопа другой прижата к колену. Фиксация положения	сек	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»

Таблица №11

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 м	с	6,0	6,2
2.	Бег на 1000 м	мин, с	5,5	6,2
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол раз	13	7
4.	Наклон вперед из положения стоя не менее на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4	+5
5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	9,8	10,0

6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Исходное положение - основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 10 с	Кол раз	9	8
2.	Исходное положение - основная стойка. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	Кол раз	25	23
3.	Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с	Кол раз	20	18
4.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине, силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	Кол раз	12	8
5.	Исходное положение - упор лежа на предплечьях, фиксация положения	сек	30,0	
6.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (фиксация положения)	сек	60,0	
7.	Исходное положение - стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина	сек	10,0	

	площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны, фиксация		
8.	Пролезть эталонную Трассу с дополнительными зацепами	-	Без учета времени
9.	Пролезть трассу «ба флэш»	-	
10.	Пролезть трассу «бб флэш»	-	

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

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

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.

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 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 спус.

4. Краткие сведения о физиологических основах тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных 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. Повторяемость 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 всестороннего физического развития в процессе

тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки скалолазов.

Структура тренировки, распределение времени, подбор упражнений, их чередование. Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

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, ведущие качества скалолаза: быстрота, сила, гибкость, ловкость, равновесие и ориентировка в пространстве, 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 СФП.

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. Судейские бригады и их состав. Место проведения соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка скал, судейская страховка). 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 совершенствования 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 индивидуальных видах спорта. Апелляции. Срок давности. Ответственность.

12. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Органы выделения. Обмен веществ.

Температурная регуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания 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 сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом. Понятие здорового образа жизни. Значение здорового образа жизни в достижении высоких спортивных результатов, повышение работоспособности в учебе и спорте. Вредное воздействие на организм курения, алкоголя, наркотиков.

15. Основы спортивного питания

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

16. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви.

Особенности подбора страховочной системы. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением. Хранение.

17. Требования техники безопасности при занятиях скалолазанием

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

Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Общая и специальная физическая подготовка. Успех высокого уровня лазания базируется на трех китах: физические, технические и психологические качества скалолаза. Отсутствие или недостаточное развитие одного из них приводит к остановке роста уровня мастерства и хотя, понемногу уровень лазания может заметно расти, со временем, без специальной тренировки затормозится на определенном уровне, и даже повышение объема лазания не приведет к повышению уровня.

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

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

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

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

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

Общая физическая подготовка (ОФП).

В основном полезные для скалолазания упражнения представляют собой различного вида подтягивания и фиксации (тренировка способности мышц неподвижно удерживать тело в определенных положениях). Кроме того, полезной может 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:

1. а) подтягивание обычным средним хватом
- б) подтягивание обратным средним хватом
- в) отжимание на брусьях (ладони наружу, локти идут вдоль тела)
2. а) подтягивание обычным узким или широким хватом
- б) подтягивание обратным узким или широким хватом
- в) отжимание на брусьях (ладони наружу, локти в сторону)
3. а) подтягивание широким хватом за голову
- б) приседания на одной ноге
4. а) подтягивание параллельным хватом
- б) упражнение на пресс

Упражнения а), б), в) выполняются без отдыха между ними. Между подходами 1,2,3,4,5 отдых 1-2мин. 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 скалолазов является возможность подтягиваться на одной руке. Такая способность действительно дает большое преимущество при лазании, но без хорошо поставленной техники это преимущество обращается во вред. Очень часто можно видеть, как люди с очень сильными руками делают движения в лоб на чистой силе вместо того, чтобы доработать корпусом и сделать движение с минимальной затратой сил. Таким образом, стоит задуматься о соотношении силы и техники и о

вкладе 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.

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

д. Подтягивание широким хватом за голову. Разновидности подтягиваний.

1.1. Статичные 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, добываясь при этом различного тренировочного эффекта. Первый тип упражнений – статичные 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.

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

В книгах, посвященных тренировкам в скалолазании, часто пишут, что не имеет смысл 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 спокойно 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 добавить, что подходы в серии подтягиваний имеет смысл делать через

равные промежутки (приемлемым вариантом может быть 2 минуты, возможен также и форсированный 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 упражнения существует масса. Можно подтягиваться на двух зацепках, расположенных на разном уровне, можно перекинуть через турник полотенце и одной рукой придерживать за него, можно использовать в качестве опоры для менее нагруженной руки петлю (оттяжку), можно брать одной рукой в щипок за косяк двери (если турник весит над дверью), в конце концов существует классический вариант: держаться рукой за свою руку сначала в районе запястья, потом все ближе к плечу.

1.5. Лесенка. Лесенкой называют комплекс из нескольких подходов подтягиваний.

Существует несколько вариантов выполнения лесенки. Можно начинать с 1 подтягивания, затем каждый подход увеличивать число подтягиваний на 1 до тех пор, пока вы можете заставить себя подтянуться на 1 раз больше, чем в предыдущий подход. После того, как предел достигнут, то начинайте убавлять число подтягиваний на 1 в каждом подходе. Второй вариант - начинать с максимума, убавить до 1 и снова до максимума. Главный смысл лесенки — это ритмичность

подходов. Вы делаете небольшой интервал между ними (обычно 10-20 с), главное, чтобы он не менялся.

1.6. «W» Начинается серия с максимума (например, с 5 подтягиваний, для каждого это число разное), затем 10с отдых, затем -4,10 с отдых, 3 и так до одного раза. Затем после 10 секундного отдыха - 2 раза, 10с отдых, 3 раза итак до 5. Потом опять до 1. Потом опять до 5. Все это, естественно, выполняется непрерывно с отдыхом в 10 секунд. В результате, как вы могли обратить внимание, все это составляет букву "W", откуда и название. Если "W" с 5 получается просто - необходимо переходить к 6 и 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 укрепленным на шнуре (1-1,2 м) грузом 3-5кг. Например, диск от штанги. Упражнение. Держа кистегруз с размотанным шнуром на вытянутых руках перед собой, вращая прут кистями рук на себя поднять груз, затем, преодолевая его 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. Тоже обратным хватом; тоже на 3-х, 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 дотягивание 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 20-30сек, 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.

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

Висеть до отказа.

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

3. Перекаты ("Крокодильчик"). Подтянуться на двух руках, зависнув на левой согнутой, перехватиться правой рукой дальше в сторону по перекладине и плавно переместить тело так,

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 мышцы, суставы, связки адекватно реагируют на увеличение нагрузки.

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

5. Медленное подтягивание. Это упражнение очень эффективно развивает силу и силовую выносливость, но требует четкого выполнения и самоконтроля.

Повиснуть на перекладине, насколько можно медленно начать подтягиваться, не останавливаясь (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 вися и висеть до отказа. Упражнение принесет мало пользы, если Вы не будете полностью выкладываться, т.е. достигать верхней точки на пределе своих сил, двигаться рывками, не висеть на согнутых руках до тех пор, пока руки сами не начнут разгибаться, не будете преодолевать нарастающую боль в мышцах и усталость. 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 придерживать или даже помогать себе руками.

2. "Зашагивания ": встать перед шведской стенкой, поставить ногу на ступеньку, встать на ней. Руками можно придерживать, только чтобы сохранять равновесие. Тоже другой ногой. В зависимости от преследуемых целей варьируется высота ступеньки и скорость подъёма 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 - на опоре высотой от 20 до 40 - 50 см. Усилием сгибателя ноги поднимать и опускать таз и весь корпус.

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

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

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

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

в) быстрые поднимания согнутых ног в вися.

г) Классические упражнения "на пресс" лёжа на спине или сидя на краю стула рекомендуются для начинающих или ослабленных непосильными тренировками 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 ноги и туловище с вытянутыми вперед руками. 2-й вариант: ноги закреплены под скамейкой или партнёром, высоко поднимать туловище, руки за головой или вытянуты вперед.

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

в) и.п. - основная стойка, в каждой руке - отягощение. Наклон вперед и вниз, 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.

Возврат в и.п. Упражнение выполняется в максимально возможном темпе.

б) Подтягивания из вися 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 его 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 товарищами. 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 возможно 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 заведена 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	20	12	8	21
6	18	13	4	7
1	3	9	15	19
1	1	16	5	10

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

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 вперёд, 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.

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 спортсмена лазать 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, техничное 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 техничное 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.

6. 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, не допуская шаркания ногой о стену перед постановкой ее на зацепу.

7. Перекаты. Высоко поднимается нога на зацеп и немедленно переносится на нее весь вес тела. Это движение позволяет поднять тело выше, в также сбалансировать тело и даже отдохнуть.

8. Поворот колена. Поставить ногу на зацеп повыше, согнув ногу в колене, а само колено подвернуть внутрь и приспустить вниз. Это движение снижает нагрузку на руки и приближает бедра, а значит и центр тяжести ближе к стене.

9. "Флажок". Использование свободной ноги для уравнивания своего положения, если под ноги есть только одна зацепка. Свободной ногой можно опереться о стену и остановит потерю баланса.

10. 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.

11. Шаг назад (согнутое колено). Корпус развернут боком к стене. Внешняя нога прямая, внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, несколько сзади. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене разгружает руки и при распрямлении ноги позволяет достать далеко расположенную зацепу.

12. «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 эффективное динамическое доставание далеко расположенной зацепы.

13. 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.

14. Накат на ногу. Применяется, когда следующая для ноги зацепка находится выше и далеко в стороне. Свободная нога ставится на зацеп на пятку, выполняется накат на ногу с помощью

мышц разноименной руки, опорной ноги и туловища. В результате этого движения спортсмен оказывается "сидящим на ноге" и имеет перспективу для дальнейшего продвижения вверх.

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 способами их решения;
- объективно оценивать свои физические, технические, функциональные и психологические возможности;
- находить новые тактико-технические решения при изменении трасс, крутизны, размеров зацеп;
- анализировать ошибки;
- контролировать нужную скорость и силу на определенных этапах соревнования;
- взаимодействовать с соперником.

Тактика лазания на скорость:

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

Тактика лазания на трудность:

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

Тактика лазания боулдеринг:

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

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

Учебно-тренировочный год начинается с 1 сентября. 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, многоборье).

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, чистка 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 судьи 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 и соревнований. Основными параметрами, определяющими процесс построения и структуру различных циклов подготовки спортсменов являются: - определение целевых показателей как итоговых, так и промежуточных (текущих), 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 главных и промежуточных целей.

Таким образом, для повышения эффективности тренировочного процесса необходимо: знание суммарных затрат времени воздействия на организм в границах различных 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 противопоказаний 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 лазания 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 спортивного 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: браслеты, 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 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 прикреплении к страховочной верёвке; при лазании с нижней страховкой (в исключительных случаях) – узла «Двойной булинь» или «Булинь» с контрольным узлом.

4.3.3. Если страховочная веревка крепится к спортсмену карабином, последний должен быть неподвижно закреплен на узле, чтобы исключить попадание веревки на защелку. Муфта карабина должна быть завинчена страхующим или тренером.

4.3.4. Заблокировать страховочной верёвкой ножной ремень и пояс.

4.4. Обеспечить гимнастическую страховку, а при необходимости – предварительное (до старта) простегивание страховочной веревки в первую или любую другую оттяжку.

4.5. Обеспечить прохождение веревки при верхней страховке не менее чем через две независимые точки страховки, на расстоянии не более 1 м друг от друга и несущие сопоставимую нагрузку.

4.6. Обеспечить расположение и размеры оттяжек на трассе, закрепление карабинов, дающее возможность вщелкивания в них веревки из безопасных положений, устранение мест зацепления или повышенного трения, затрудняющих протягивание 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 с разрешения 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. Разрешается пристёгивать страховочную петлю карабином к системе.

5.5. Страхующему выбирать верёвку, не мешая лазанию.

5.6. Выдавать верёвку по команде страхуемого.

5.7. При прохождении трассы страхуемый должен самостоятельно следить за тем, чтобы страховочная веревка находилась в правильном положении и не цеплялась за неровности рельефа. В случае угрозы безопасности страхующий должен дать команду напарнику о необходимости исправить положение веревки или остановиться.

5.8. Для спуска страхуемого жёстко выбрать верёвку (сильно натянуть) и при полной нагрузке верёвки страхуемым, медленно опустить его.

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

6. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

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

6.2. В случае срыва страхуемого, страхующий должен держать и медленно опустить 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 иных 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 вытереться 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 перекрыты 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.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И

Материально-технические условия реализации Программы

В целях качественного построения тренировочного процесса Организация должна самостоятельно и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры, обеспечить наличие в оперативном управлении:

- скалодрома;
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н;
- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баланс-борд	штук	1
2.	Веревки страховочные (статика) 40 м (на 1,5 метра ширины скалодрома с нависанием не более 15°)	штук	1
3.	Весы медицинские (электронные)	штук	1

4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	5
6.	Зацепы для скалолазания различных конфигураций и размеров (на 1 м ² площади скалодрома)	штук	8
7.	Рельефы для скалолазания (на 10 м ² площади скалодрома)	штук	4
8.	Кампус-борд	комплект	1
9.	Ключи шестигранные для болтов М10	штук	8
10.	Коврик гимнастический	штук	15
11.	Лестница алюминиевая (до 5 м) (на 10 м ширины скалодрома)	штук	1
12.	Лестница координационная	штук	2
13.	Маты амортизационного покрытия	комплект	1
14.	Гидравлический подъемник (для скалодромов выше 8 м)	штук	1
15.	Оттяжки с карабинами (на 2 м ² скалодрома)	штук	1
16.	Турник навесной или стационарный	штук	6
17.	Пояс утяжелительный	штук	8
18.	Система хронометража для скорости	комплект	1 (на 2 трассы)
19.	Система хронометража для боулдеринга	комплект	1
20.	Скалодром	комплект	1
21.	Стенка гимнастическая	штук	6
22.	Утяжелители для ног	комплект	8
23.	Утяжелители для рук	комплект	8
24.	Метизы для крепления зацепов и рельефов для скалодромов (на 1 м ² площади скалодрома)	комплект	8
25.	Шуруповерт электрический (на один скалодром)	штук	2
26.	Ящики для хранения и переноски зацепов	штук	10

Уровень обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем в Организации, предусмотренный ФССП, является минимальным и не зависит от количества спортсменов, проходящих на ее базе спортивную подготовку.

В целях повышения качества тренировочного процесса Организация имеет право пополнять перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание».

Дополнение установленного перечня возможно только при условии абсолютной укомплектованности Организации оборудованием и спортивным инвентарем в минимально установленных объемах.

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «скалолазание» на этапе НП, не предусмотрено обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование.

Кадровые условия реализации Программы

Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации тренера-преподавателя должен соответствовать требованиям, которые изложены в Профессиональном стандарте тренера, утвержденном приказом №952н Минтруда Российской Федерации от 24.12.2020: В соответствии Профессиональному стандарту тренера особыми условиями допуска к работе являются: отсутствие медицинских противопоказаний; отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью; прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами; прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Информационно-методические условия реализации программы

1. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980 – 255 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989 – 238 с.
4. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет. спорт, 2009 – 199 с.
5. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-10 лет.: Магистерская диссертация. / В.П. Колчанова — Санкт- Петербург: АФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001 - 98 с.
6. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Terra- спорт, 2000 –367 с.
7. Мартынов А.С. Безопасность и надёжность в альпинизме - М.: СпортАкадемПресс, 2003 - 118 с.
8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 – 230 с.
9. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998 – 286 с.
10. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 – 863 с.
11. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005 – 807 с.
12. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006 – 278 с.
13. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва:
14. монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. - М.: Совет. спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). – 229 с.
15. Терминология экстрима. Энциклопедический словарь-справочник экстремальных видов спортивной деятельности / Ю.В. Байковский. – М.: ВертикальТВ; ТВТ Дивизион, 2014. – 292 с.
16. Тристан В.Г. Спортивная антропология и морфология: учебное пособие /
17. В.Г. Тристан, Ю.Н. Глухих. - Омск: СибГАФК, 2000. – 112 с.
18. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
19. Официальный интернет-сайт Федерации скалолазания России (ФСР)

20. [электронный ресурс] <https://rusclimbing.ru/> (дата обращения: 21.11.2021).
21. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России
22. [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
23. Официальный интернет-сайт международной федерации бадминтона (BWF) <https://bwfbadminton.com/> (дата обращения: 17.11.2021).
24. Официальный интернет-сайт Международной федерации скалолазания (IFCS) [электронный ресурс] <https://www.ifsc-climbing.org/> (дата обращения:
25. 21.11.2021).
26. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
27. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
28. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства
29. (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения:
30. 17.11.2021).
31. Функциональная оценка движения (Functional movement system (GreyCook) <https://www.youtube.com/watch?v=Em53teVqzdl> (дата обращения: 17.11.2021).
32. Техника расслабления синофасциальных структур Self-Myofascial Release
33. (SMFR) [https://www.youtube.com/watch?v=ZnaMKJxAK-](https://www.youtube.com/watch?v=ZnaMKJxAK-M)
- М (дата обращения:
34. 17.11.2021).
35. Единая Всероссийская спортивная классификация: скалолазание
36. [электронный ресурс] <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/> (дата обращения: 21.11.2021).
37. Скалолазание / Т.П. Федотенкова. – URL: http://www.mountain.ru/climber/information/2001/history_scal/history.shtml (дата обращения: 17.11.2021).
38. Рак О.С. Тренировка скалолаза на этапе начального обучения. / О.С. Рак, И.Ю. Максименя// [Электронный ресурс] / БГУФК - Минск: 2000. - Режим доступа:
39. <http://www.mountain.ru/2000/hbn> (дата обращения: 17.11.2021).