

Муниципальное бюджетное учреждение спортивной подготовки
спортивная школа олимпийского резерва «Югория»
имени Арарата Агвановича Пилояна

Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета
«07» 03 2018 г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Директор СШОР «Югория»
им. А.А. Пилояна
Б.А. Алиева
« 07 » 03 2018 г.



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СКАЛОЛАЗАНИЕ

Программа разработана на основании:
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта скалолазание,
утвержденного приказом Минспорта России от 16 июня 2014 № 472

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап

(этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Автор-разработчик:
Савкина Зинаида Валетовна
тренер отделения
Гелоркян Германие Герасимовна
инструктор – методист ФСО

Сургут 2018

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта скалолазание	8
1.2. Соотношение объемов по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание»	9
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	10
1.4. Режим тренировочной работы	11
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	11
1.6. Предельные тренировочные нагрузки	12
1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	14
1.8. Минимальные требования к спортивному инвентарю и оборудованию	14
1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	17
1.10. Индивидуальная спортивная подготовка	17
1.11. Структура годичного цикла	18
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	21
2.1. Организационно – методические указания	21
2.1.1. Организация тренировочного процесса в спортивной школе	21
2.1.2. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков	23
2.1.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	26
2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	27
2.3. Планирование спортивных результатов	27
2.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	27
2.5. Программный материал	29
2.5.1. Этап начальной подготовки(1-2 год обучения)	29
2.5.2. Тренировочный этап (1-2 год обучения)	34
2.5.3. Тренировочный этап (3-5 год обучения)	40
2.5.4. Этап совершенствования спортивного мастерства	46
2.5.5. Этап высшего спортивного мастерства	54
2.6. Психологическая подготовка	59
2.7. Восстановительные средства и мероприятия	61
2.8. Антидопинговые мероприятия	62
2.9. Инструкторская и судейская практика	63
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	64
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	74
ПРИЛОЖЕНИЯ	75

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по спортивной подготовке по виду спорта скалолазание (далее Программа) для спортивной школы олимпийского резерва «Югория» им. А.А. Пилюяна (СШОР «Югория») разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта скалолазание (утвержден приказом Минспорта России от 16 июня 2014 № 472, регистрационный номер 33504), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с приказом министерства спорта РФ от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении приёма лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные РФ и осуществляющие спортивную подготовку».

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – каратистов, полученные на основе научно - методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (ЭНП), для тренировочного этапа (ТЭ), этапа совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ), а также этапа высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки каратистов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в СШОР и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку каратистов, входящих в состав сборных команд Сургута, Ханты-Мансийского автономного округа-Югры и Российской Федерации.

1.1. Характеристика вида спорта

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

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

Скалолазание развивает координацию, технику и пластику движений, тренирует силу и общую выносливость человека, т.к. задействованными оказываются все группы мышц (включая и те, о которых человек в обычной жизни даже не подозревает). Нелишними для занятий будут также смекалка, хорошая память и сила воли!

Спортивное скалолазание на естественном и искусственном видах рельефа в настоящее время культивируются следующие дисциплины или виды соревнований: лазание на скорость, лазание на трудность, боулдеринг.

Лазание на скорость – (индивидуальное лазание, парная гонка, эстафета) скорость самый удобный параметр для определения победителя. Сложнокоординационные движения, выполненные на максимальной скорости на вертикальном скальном рельефе, очень зрелищный вид спорта. Трассы готовятся для этих соревнований сравнительно легкие, используется верхняя страховка.

Лазание на трудность – (индивидуальное лазание) самый престижный вид на международных соревнованиях. Соревнования проводятся на длинных сложных трассах, предполагают от спортсменов огромной силовой выносливости и умения правильно

распределять силы по дистанции. Соревнования достаточно сложны в организации. Спортсмен лезет с нижней страховкой, что в определенной степени затрудняет работу на маршруте. Оценивается высота подъема спортсмена.

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

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта скалолазание включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Боулдеринг	080	001	1	8	1	1	Я
Лазание на скорость	080	002	1	8	1	1	Я
Лазание на трудность	080	003	1	8	1	1	Я
Многоборье	080	004	1	8	1	1	Я

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности. Рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется. Строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок. Одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принципы комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Таким образом, целью многолетней спортивной подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей каждого этапа подготовки с целью достижения максимального спортивного результата на этапе высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса, в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение 1).

С учетом специфики вида спорта скалолазание определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта скалолазание осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Целесообразно напомнить, что тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию с соответствующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и контрольно – переводного тестирования;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта скалолазание определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта скалолазание (далее – ФССП):

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года

обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

1.4. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта скалолазание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта скалолазание.

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта скалолазание;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

1.5. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие скалодрома;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 8);

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 9);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы содержит:

- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта скалолазание (Таблица 1);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта скалолазание (Таблица 2);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта скалолазание (Таблица 3);

- режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

- предельные тренировочные нагрузки;

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;

- объем индивидуальной спортивной подготовки;

- структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Таблица 1

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта скалолазание

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	8 - 10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	5 - 8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	1 - 4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1 - 3

Рассматривая подготовку скалолаза как систему, следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему тренировки;
- систему соревнований;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Центральным компонентом подготовки скалолаза является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение спортсменом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Таблица 2

1.2. Соотношение объемов по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание»

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	55 - 72	45 - 59	33 - 43	24 - 32	17 - 23	17 - 23
Специальная физическая подготовка (%)	14 - 18	16 - 20	17 - 23	17 - 23	18 - 24	18 - 24
Техническая, технико-тактическая подготовка (%)	15 - 19	23 - 29	32 - 42	40 - 52	45 - 57	45 - 57
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 3	2 - 4	2 - 4	3 - 5	3 - 5	3 - 5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 3	1 - 3	3 - 5	3 - 5

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсмена. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие скалолаза в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке скалолаза, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание

соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (тренировочные, контрольные, основные).

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

По мере роста квалификации спортсмена на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

Таблица 3

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1 - 2	2 - 3	3 - 5	2 - 4	4 - 6	5 - 6
Отборочные	-	1 - 2	1 - 2	2 - 3	2 - 4	3 - 5
Основные	-	-	1 - 2	2 - 3	2 - 5	3 - 6

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта скалолазание;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта скалолазание;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

1.4. Режим тренировочной работы

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с Программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Спортивный год начинается 1 сентября. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (не менее 39 недель в условиях школы и не более 13 недель работы по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха, тренировочных мероприятиях и спортивно-оздоровительных лагерей) (приложение №2).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсмена, обучения в школах и других учреждениях.

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

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы может быть сокращен, при условии выполнения минимальных требований данной программы по выполнению показателей по общефизической, специальной физической и технико-тактической подготовке.

1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься скалолазанием, имеющие письменное разрешение врача – педиатра и прошедшие индивидуальный отбор.

На тренировочном этапе формируются группы из здоровых и практически здоровых спортсменов, получивших медицинский допуск в БО «Клинический врачебный – физкультурный диспансер г. Сургуте и прошедших необходимую подготовку не менее 1 года, имеющие стойкую мотивацию к занятиям по скалолазанию и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, прошедшие все этапы спортивной подготовки, имеющие медицинский допуск в БО «Клинический врачебный – физкультурный диспансер г. Сургуте, выполнившие нормативы по общефизической и специально – физической подготовке и имеющие спортивный разряд кандидат в мастера спорта.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, прошедшие все этапы спортивной подготовки, имеющие медицинский допуск в БО «Клинический врачебный – физкультурный диспансер г. Сургуте, выполнившие нормативы по общефизической и специально – физической подготовке и имеющие звания мастера спорта.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия: к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки, организации, осуществляющие подготовку спортсменов, используют систему отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Начальный отбор, направленный на выявление детей, обладающих потенциалом и способностями к успешному овладению навыками скалолазания. Как и в любом другом виде спорта, в скалолазании есть физические качества, уровень развития которых значительно влияет на успешность в данном виде спорта.

Таблица 4

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта скалолазание

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Таблица 5

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта скалолазание

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования	Этап высшего спортивног

	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	спортивног о мастерства	о мастерства
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24 - 28	32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	6	9 - 12	9 - 14	9 - 14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248 - 1456	1664
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 760	312	468 - 624	468 - 728	468 - 728

Необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок. С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования в рамках программы ТО (текущее обследование). Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП); время - объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту. Для контроля за функциональным состоянием спортсменов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 с., с последующим пересчетом ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице 6 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы. По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

Таблица 6

**Направленность тренировочных нагрузок
с учетом основных путей энергообеспечения**

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробная-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость – сила)

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд./10с	уд./мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона (таблица 7). Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (Р3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = [(P1+P2+P3) - 200] / 10$.

Таблица 7

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 и более

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы скалолаза, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психо-эмоциональное восстановление после соревнований.

Тренер использует те виды спортивных нагрузок, которые на данный момент, по его мнению, наиболее эффективны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсмена и календаря соревнований.

Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально – психологически.

Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров могут быть индивидуальны, ибо различается состав групп спортсменов, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса (Таблица 3).

1.8. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Решение задач подготовки спортсмена в скалолазание требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание, фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы, т.е. медико-восстановительные мероприятия.

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по подготовке спортивного резерва основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых, восстановительного центра;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №613н «Об утверждении Порядка оказания первой медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный №18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

Таблица 8

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Веревки основные страховочные	штук	4
2.	Баулы для транспортировки веревок	штук	2
3.	Зажимы для подъема по веревкам	штук	4
4.	Карабины	штук	8
5.	Магnezия спортивная	штук	24
6.	Мешки для магnezии спортивной	штук	8
7.	Оттяжки с карабинами	штук	20
8.	Ролики	штук	4
9.	Скалодром	комплект	1
10.	Страховочные системы	комплект	8
11.	Страховочные устройства	комплект	4
12.	Стропы, петли страховочные, веревки для навешивания страховочных веревок	комплект	2
13.	Фурнитура для крепления зацепов для скалодромов	комплект	2
14.	Веревки динамические страховочные	штук	2
15.	Секундомеры	штук	8
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
16.	Бревно гимнастическое	штук	1
17.	Брусья гимнастические	штук	1
18.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
19.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
20.	Жилет с отягощением	штук	15
21.	Конь гимнастический	штук	1

22.	Мат гимнастический	штук	10
23.	Мостик гимнастический	штук	2
24.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Пояс утяжелительный	штук	15
27.	Скакалка гимнастическая	штук	12
28.	Скамейка гимнастическая	штук	6
29.	Стенка гимнастическая	штук	8
30.	Утяжелители для ног	комплект	15
31.	Утяжелители для рук	комплект	15

Таблица 9

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуально го пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Каски защитные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Туфли скальные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Футболки	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Шорты, бриджи	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий осуществляется за счет средств, выделенных учреждению на выполнение муниципального задания на оказания услуг по спортивной подготовки, либо средств от иной приносящей доход деятельности;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется на безвозмездной основе, на базе клинического врачебно-физкультурного диспансера.

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

В основу комплектования тренировочных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод спортсменов в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп:

При этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Основанием для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующей ступени является выполнение ими контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки. Состав укомплектованных групп оформляется приказом директора учреждения. В отдельных случаях спортсмены стабильно показывающие хорошие результаты, могут быть переведены в группу следующей ступени в течение тренировочного года.

Таблица 10

Требования к количественному и качественному составу групп

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	10	8-25	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10	5-14	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
Этап совершенствования спортивного мастерства	14	1-10	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, КМС
Этап высшего спортивного мастерства	16	1-8	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, МС

1.10. Индивидуальная спортивная подготовка

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах

приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается на столько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетания и соотношения позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. Необходимо постепенно, последовательно подводить спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

Начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства на каждого спортсмена разрабатывается индивидуальный план спортивной подготовки, в зависимости от его функциональной и физической подготовленности, а также с учетом запланированной ему соревновательной деятельности.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

1.11. Структура годичного цикла

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На данном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно понимать и изучать технико-тактический арсенал каратэ. Годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. При

планировании годовых циклов, в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами каратэ: падениями, самостраховкой, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсменов, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

Основными задачами переходного периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годового цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима учебы и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д. Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др. Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов. Остановимся на краткой характеристике мезоциклов, их структуре и содержании.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов,

большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и специально-подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного: МЦобъемный + МЦобъемный + МЦинтенсивный + МЦвосстановительный + Стабилизирующий состоит всего из двух объемных микроциклов. Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Например, при необходимости обеспечить более основательную тренировочную работу на фоне подготовки к состязанию, эффективен вариант: МЦмодельно-соревноват. + МЦсобственно трениров. МЦсобствен-но трениров. + МЦмодельно-соревн. + МЦсобственно трениров. + МЦподводящий. В практике предсоревновательной подготовки используется также нетрадиционный вариант построения заключительного этапа подготовки к ответственному соревнованию по «принципу маятника», который предусматривает чередование контрастных и специализированных микроциклов.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов. Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух

восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы контроля и зачетных требований, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

2.1. Организационно-методические указания

2.1.1. Организация тренировочного процесса в спортивной школе

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Работа спортивной школы планируется в следующих формах: общий годовой план, тематический рабочий план группы, на месяц план каждого занятия.

Исходя из цели, занятия скалолазов могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия направлены на повышение эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отставание отдельных скалолазов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Они особенно полезны и необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удается формировать у скалолазов соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей спортсменов. В зависимости от перечисленных факторов и этапа подготовки предпочтение

может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменам при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме спортсмены получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство и индивидуальный подход к каждому спортсмену.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых – специальная физическая, техническая, тактическая подготовка скалолазов.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей подготовительной части является предварительная организация спортсменов: построение в шеренгу, сообщение задач тренировки и т.д. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка спортсменов к основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30-40 мин.

Таблица 11

Распределение времени по частям занятия в зависимости от его типа (мин)

Часть занятия	Тип занятия			
	учебный	учебно-тренировочный	тренировочный	контрольный
Вводно-подготовительная	30-40	25-30	20-25	Разминка проводится самостоятельно
Основная	50-70	55-80	65-90	80-110
Заключительная	10	10	5	10
Итого	90-120	90-120	90-120	90-120

В процессе подготовки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части проводится разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей – «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки – повысить общую работоспособность спортсмена усилением главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки –

подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия. Общая продолжительность разминки – не менее 25 -30 мин.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, что и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 мин до старта и состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной части, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части и постепенно снижается в последней трети.

Последовательность применения упражнений различной направленности должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно силовыми и скоростно-силовыми). Ее продолжительность – 80-90 мин.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части занятия – 8-10 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия зависит от года обучения, возраста, квалификации скалолазов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

2.1.2. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков

Возрастная морфология изучает изменение строения тела в связи с возрастом и функциональную обусловленность строения тела на разных этапах индивидуального развития (онтогенеза). Одной из актуальных задач возрастной морфологии служит выяснение отличий роста и развития детей разных соматотипов (типов конституций). Эти данные, особенно результаты длительных (так называемых продольных) наблюдений за ростом и развитием детей и их родителей возрастной морфология использует для прогноза сроков наступления полового созревания, потенции роста тела в длину и развития двигательных качеств, что приобретает особую важность в юношеском спорте.

Возрастная периодизация. Согласно схеме возрастной периодизации постнатального развития человека, принятой на VII Всесоюзной конференции по проблемам возрастной морфологии, физиологии и биохимии в 1965г., выделяется одиннадцать возрастных периодов (таблица 12). Для нас в рамках временного периода обучения и тренировки спортсменов в спортивной школе интересны следующие границы возрастных периодов.

Схема возрастной периодизации постнатального онтогенеза человека

Название возрастных периодов	Мужчины	Женщины
Второе детство	8-12 лет (мальчики)	8-11 лет (девочки)
Подростковый возраст	13-16 лет (мальчики)	12-15 лет (девочки)
Юношеский возраст	17-21 год (юноши)	16-20 лет (девушки)
Зрелый возраст, I период	22-35 лет (мужчины)	21-35 лет (женщины)

В данном временном промежутке границы возрастных периодов у женщин смещены на более ранние сроки, чем у мужчин.

При выделении отдельных возрастных периодов учитываются морфологические критерии биологического возраста.

Биологический возраст ребенка определяется степенью приближенности организма в целом, а также его органов и систем к так называемому дефинитивному состоянию, возникающему при достижении организмом зрелости.

Среди морфологических показателей биологического возраста выделяют признаки общего (интегральные) и местного (локальные) значения. Интегральные признаки характеризуют биологический возраст с учетом размеров тела, особенностей окостенения скелета («костный возраст») и прорезывания зубов («зубной возраст»), а также вторичных половых признаков (возраст полового созревания). Локальные признаки характеризуют биологический возраст отдельной системы органов, отдельного органа или его компонента. Они неодинаковы для различных органов и систем организма.

При оценке биологического возраста чаще всего учитывают особенности внешности человека: состояние кожных покровов, характер развития волосяного покрова, размеры молочных желез у женщин, степень развития выступа гортани у мужчин и др.

Наиболее интегральной антропометрической характеристикой человека служит длина тела. У мальчиков к 17 годам длина тела увеличивается несколько больше (в 3,3 раза), чем у девочек (в 3,1 раза). Годичные приросты до 10 лет не зависят от пола, в 10-13 лет они выше у девочек, а в 13-17 лет у мальчиков. Уровень прироста веса тела у девочек значительно больше, чем у мальчиков, в 12-13 лет и меньше в 14-15 лет.

Среди возрастных периодов особый интерес представляет подростковый возраст, охватывающий промежуток от 12 до 15 лет у девочек и от 13 до 16 лет у мальчиков. Это период усиленного роста и развития детского организма, наиболее благоприятный для развития двигательных качеств. Однако основным содержанием подросткового периода является половое созревание.

Возрастные особенности костной системы. Морфологические изменения, в процессе роста и воздействия на кости отражаются на прочности костной системы. Основная тенденция этих изменений заключается в накоплении костной ткани в период детства и замещении ею хрящевой ткани (1 стадия), затем в приобретении костью монолитного строения с исчезновением эпифизарных хрящей (2 стадия), а позже в незаметно начинающейся и прогрессирующей с возрастом убыли костного вещества (3 стадия).

Возрастные особенности соединения костей. Изменения суставно-связочного аппарата после рождения проявляются в неравномерном увеличении размеров суставных поверхностей, до развития их хрящевого покрова, а также в увеличении коллагенового компонента соединительной ткани и основного вещества хрящевой ткани. Одновременно возрастным изменениям подвергаются и действующие на суставы мышцы, в результате чего происходят возрастные изменения подвижности суставов.

Возрастные особенности мышечной системы. Рост скелетной мышцы определяется увеличением толщины и длины ее волокон (зоной продольного роста служат концевые участки волокон на границе с сухожилием). Внутримышечные прослойки соединительной ткани насыщаются с возрастом волокнистыми структурами.

Неравномерность роста отдельных мышечных групп, которая проявляется в возрастных различиях силы мышц, связана с постепенным совершенствованием движений тела. Общее правило таково: чем больше мышечная группа продвинулась в своем развитии, тем меньше годовые приросты ее силы в последующие периоды.

Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы. Абсолютные размеры сердца после рождения увеличиваются. По сравнению с периодом новорожденности его масса к 2-3 годам становится больше в 2,5 раза, к 4-6 годам – в 4 раза, к 7-10 годам – в 5,5 раза, к 11-14 годам – в 10 раз, к 15-20 годам – в 12,5 раз.

Возрастные особенности органов внутренней секреции. Гормоны эндокринных желез регулируют процессы роста и развития (гипофиз, щитовидная, половые), участвуют в неспецифической защитной реакции организма – стрессе (надпочечники), влияют на обмен веществ (паращитовидные, эндокринная часть поджелудочной железы) и на многие другие процессы, совершающиеся в организме.

Существуют представления не только о биологическом возрасте, но и о двигательном возрасте как степени совершенства в выполнении человеком естественных движений тела и той их сумме, которой он обладает на момент времени, оцениваемый хронологическим или паспортным возрастом.

Нормирование двигательной активности проводится с учетом возрастно-биологических особенностей детей и социально-экологических условий их жизни.

Потребность организма в движениях и двигательные качества как воспитываются, так и наследуются. Установлена определенная этапность развития двигательных качеств. Кроме того, существуют критические периоды в их развитии, на протяжении которых средства избирательно направленного физического воспитания могут дать максимальный эффект. Приуроченность критических периодов к хронологическому возрасту связана с половыми особенностями детей; она неодинакова для разных двигательных качеств. Если рассматривать школьный период жизни (7-17 лет), то у девочек критические периоды развития смещены в основном к более раннему возрасту (9-12 лет), а у мальчиков распределяются довольно равномерно. Критический период для развития скоростных качеств у детей обоего пола приходится на более ранний период жизни, чем для выносливости и силы.

Активный прирост двигательных качеств отмечается в период предшествующий половому созреванию. Например, прирост мышечной силы (по разным группам мышц) у девочек происходит между 10-12 годами, а у мальчиков между 13 и 14 годами. Половые различия объясняются тем, что у девочек половое созревание наступает раньше, чем у мальчиков.

Двигательная активность и двигательные качества детей и подростков находятся в связи с биологическим возрастом. Характер этой связи зависит от возрастного периода, двигательного качества и степени биологической зрелости. Скоростные качества находятся, как правило, в обратной связи с показателями биологического возраста, а силовые качества и выносливость – в прямой. По завершении подросткового возраста эта взаимосвязь ослабевает и приобретает выборочный характер. Например, длина тела юноши не обнаруживает связи с развитием его силовых качеств в отличие от массы тела, в состав которой входит мышечный компонент.

Гармоничность и дисгармоничность развития характерны не только для размеров тела, но и для выраженности двигательных качеств. Мальчики характеризуются большей уравновешенностью, большей гармонией двигательного развития, чем девочки.

Основываясь на обобщении многих материалов, можно выделить сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества.

Чувствительные фазы развития двигательной функции у детей школьного возраста

Физические качества		Возраст, лет													
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1.	Рост							+	+	+	+	+			
2.	Мышечная масса							+	+	+	+	+			
3.	Быстрота						+	+	+	+	+				
4.	Скоростно-силовые качества							+	+	+	+	+			
5.	Сила								+	+	+	+	+	+	
6.	Статическая сила										+	+	+	+	
7.	Скоростная сила									+	+		+	+	
8.	Динамическая сила										+	+		+	
9.	Выносливость (аэробные возможности)						+	+					+	+	
10.	Анаэробные возможности							+	+				+	+	
11.	Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
12.	Координационные способности					+	+	+	+	+	+	+	+		
13.	Равновесие	+	+	+	+		+	+	+	+	+				
14.	Точность	+	+	+	+	+					+	+	+		

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, которые имеют под собой разные физиологические механизмы (таблица 13).

2.1.3. Требования к технике безопасности в условия тренировочных занятий и соревнований

Данные требования предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить при условии:

- наличия соответствующей квалификации тренерского и медицинского обслуживающего персонала;
- наличия допуска спортсменов к тренировочному и соревновательному процессу;
- соответствия спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- соответствия мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно - массовых мероприятий санитарным нормам;
- готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде, соответствующей виду спорта;
- своевременно выполнять элементы страховки и само страховки;
- заниматься на тренажёрах только в присутствии тренера;
- соблюдать правила личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

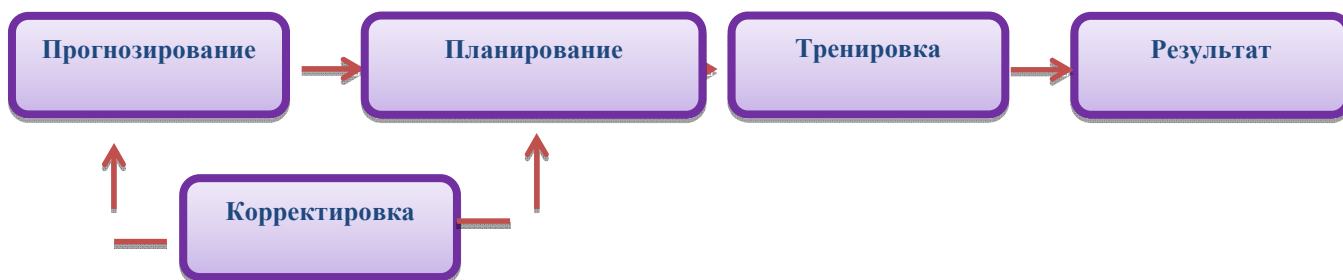
Запрещается:

без разрешения тренера: входить в зал, выполнять какие-либо технические действия, заниматься на снарядах, выходить из зала.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.4, 1.6, 1.7 настоящей Программы.

2.3. Планирование спортивных результатов



Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными

особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

2.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно - педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи врачебно - педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами врачебно - педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Врачебно - педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту спортсменов.

В процессе подготовки юных спортсменов используются этапный, текущий и оперативный контроль. Задача этапного контроля – выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований спортсмена может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки. Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий. Задача оперативного контроля – оценка эффекта одного тренировочного занятия. Выбор показателей контроля зависит от задач тренировки в той или иной период проведения обследования.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- ежегодных углубленных;
- дополнительных;
- этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения.

Ряд видов обследования (этапный, текущий, срочный) осуществляется в основном при работе со спортсменами в группах совершенствования спортивного мастерства, в условиях тренировочных мероприятий с привлечением специалистов комплексной научной группы, врачей специалистов (кардиологов, невропатологов, биохимиков и др.).

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям скалолазанием состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках),

функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся два раза в году. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о юных скалолазах) и функционального состояния ведущих систем организма.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель, в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования.

2.5. Программный материал

2.5.1. Этап начальной подготовки (1-2 год обучения)

1. Техничко - тактическая подготовка

1.1. Основы техники

Техника лазания.

Техника работы рук:

- 1) с крестные движения рук,
- 2) смена рук,
- 3) хваты руками:

1. **Закрытый хват (замок).** Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

2. **Открытый хват.** При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты. Нагружая, таким образом за цепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может, соскользнуть.

3. **Подхват.** Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое.

4. **Откидка.** Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся повыше по направлению рук. После подъема и следующей за ним работы рук, поднимаются ноги. Ноги ставятся в трещине, либо сбоку от нее на микрорельеф. При использовании откидки очень важна работа корпуса.

Техника работы ног:

1) **«Разножка».** Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.

2) **«Лягушка».** Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. «Лягушка» используется на вертикали и слабом нависании.

3) **«Распор».** Используется по принципу противодействия рук и ног. Классическое использование распора происходит в прямоугольных углах, где скалолаз может разместить свои руки и ноги противодействием. Использование давления часто необходимо тогда, когда рельеф беден зацепками или очень крут. В этом случае на противодействие зацепок работают и руки и ноги. Для выполнения этого приема необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они упираются на обе стороны.

Способы передвижения по скальному рельефу:

1. Передвижение вверх.

2. Передвижения траверсом. Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.

3. Передвижения лазанием вниз.

4. Свободное лазание (лазание без страховки): - спуск лазанием.

5. Лазание с верхней страховкой: - срывы; - лазание траверсом; - спуск лазанием.

6. Лазание по скалам - свободное лазание - передвижения траверсом. В теоретическом блоке, изучаются темы: «Краткая характеристика техники лазанья», «Понятие зацепа, их формы, расположение, использование». Техника страховки Основными задачами являются приобрести основы обучения техники страховки и само страховки. - обучение узла булинь, для лазания с верхней страховкой; - обучение страховки с верхней веревкой; - обучения само страховки (правильное падение). В теоретическом блоке, изучаются темы: «Организация и требования, предъявляемые к страховке на скалодроме», «Виды страховки», «Значение само страховки», «Организация страховки с верхней веревкой».

1.2. Основы тактики

Тактическая подготовка - это искусство ведения соревновательной борьбы. Для развития тактического мышления тренер может использовать анализ и разбор прохождения трасс, участие в соревнованиях.

Тактическая подготовка включает в себя формирование следующих способностей у спортсмена:

- формировать общий тактический замысел или принципы поведения во время соревнований;

- уметь составлять тактический план с конкретным перечнем задач и способами их решения;

- объективно оценивать свои физические, технические, функциональные и психологические возможности;

- находить новые тактико-технические решения при изменении трасс, крутизны, размеров зацеп; анализировать ошибки; контролировать нужную скорость и силу на определенных этапах соревнования;

- взаимодействовать с соперником.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Первые годы обучения, основной целью является развитие и совершенствование основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация). Главной задачей является научить спортсменов развивать все эти качества с помощью обще подготовительных и специальных упражнений.

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы осуществляется с помощью различных упражнений на различные группы мышц.

Мышцы рук:

- 1) сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейке или «карманах» (зацепы);
- 2) сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).

Мышцы ног:

- 1) приседание;
- 2) приседание на одну ногу;
- 3) выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.

Мышцы брюшного пресса:

- 1) подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов;
- 2) подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);
- 3) и.п. лёжа на спине, поднятие ног до угла 45 градусов;

4) и.п. лёжа на спине, поднимание туловища.

Мышцы спины:

И.п. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног.

2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнение для развития специальных физических качеств

На первые годы обучения периодизация тренировочного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники лазанья.

1. "Освоение пространства". Исходное положение: ноги находятся на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль тела. Сделать глубокий вдох и поднять правую ногу так, чтобы ее бедро и стопа были параллельны полу. В это же время согнуть руки в локтях и поднять кисти рук на уровень груди. Задержаться в этом положении на несколько секунд, затем на выдохе вытянуть ногу вперед и развести руки в стороны. За этим следует глубокий вдох и переход к следующей позиции, затем - выдох и возвращение в исходное положение.

2. "Равновесие". Исходное положение такое же, как и в предыдущем упражнении. На вдохе выполняется первая часть упражнения 1, на выдохе корпус наклоняется вперед, руки также вытягиваются вперед, нога выпрямляется в колене и вытягивается назад. На выдохе совершается переход к следующей позиции, на выдохе - возвращение в исходное положение. После этого выполнить упражнение в обратную сторону.

3. "Порыв ветра". Исходное положение то же, что и в предыдущих упражнениях. На выдохе выполнять круговые вращательные движения вправо - вверх - влево - вниз. Затем руки и правую ногу отвести вправо и полностью выпрямить ногу в колене. На выдохе совершить переход к следующей позиции, на выдохе вернуться в исходное положение. После этого выполнить упражнение в обратную сторону.

Специальные упражнения:

1. Скоростная сила развивается:

- 1) при лазании вверх на скорость по лёгким трассам;
- 2) в лазании боулдеринговых проблем направленных на динамичные перехваты.

2. Силовая выносливость развивается при отработке:

- 1) длинных боулдерингов «по кусочкам»;
- 2) лазания трасс более 15 перехватов;
- 3) лазания на выносливость на время (5-10 минут).

Скоростно-силовая выносливость развивается при лазании боулдеринговых проблем направленных на динамические и статические хваты.

3. Психологическая подготовка

3.1. Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами скалолазания

Решительности: проведение тренировки с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов.

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Смелости: тренировки с более сложными трассами.

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

3.2. Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами скалолазание

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: не опаздывать на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

4. Теоретическая подготовка

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивного костюма, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка зала.

Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

История скалолазания

Основами теоретических знаний, по темам: физическая культура и спорт в России, краткий обзор развития скалолазания, правила поведения и техники безопасности на занятиях, скалолазное снаряжение.

Правила скалолазания

Команды и жесты судей. Определение победителя в соревнованиях.

Строение тела

Костная система: функции скелета - опорная, защитная двигательная. Форма костей. Надкостница. Суставы. Мышечная система: прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц.

5. Освоение техники страховки

Этот блок тренировочных заданий предназначается для сознательного освоения спортсменами техники страховки и само страховки спортсменами. Страховке и само страховке необходимо уделять внимание на каждой тренировке и проводить раз в год зачет по проверке знаний спортсменами техники страховки, само страховки и безопасности в скалолазании. Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки. Особенности гимнастической страховки. Области применения. Действия страховщика в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма. Сдача зачета. Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные правилами для применения в верхней страховке. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины.

Требования к страховочному карабину. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестированные устройства. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск. Приземление. Требования к площадке приземления. Отработка действий страховщика во время соревнований на скорость. Сдача зачета.

6. Соревновательная подготовка

В соответствии со стандартом спортивной подготовки спортсмены должны принять участие в неофициальных соревнованиях, в соревнованиях муниципального уровня.

Контрольные – до года 1-2, свыше года 2-3;

Отборочные – 1-2.

2.5.2. Тренировочный этап(1-2 год обучения)

1. Техничко - тактическая подготовка

1.1. Техника

Совершенствование технических действий руками:

- 1) с крестные движения рук;
- 2) смена рук;
- 3) хваты руками: закрытый хват (замок), открытый хват, подхват, откидка.

Совершенствование приёмов техники ног:

- 1) «Разножка»;
- 2) «Лягушка»;
- 3) «Распор»;
- 4) Изучение приёма «Накат на ногу» применяется, когда следующая зацепка для ноги расположена выше середины бедра прямой, опорной ноги и далеко в стороне. Свободная нога ставится на зацепку внутренней стороной бедра к рельефу. Пятку надо ставить на зацепку так, чтобы во время выполнения наката на ногу колено пересекло среднюю линию зацепки. Пятка после выполнения «наката на ногу» должна оказаться в центре зацепки. С помощью мышц разноименной руки, опорной ноги и туловища, телу задается движение вверх по направлению к зацепке, на которой стоит нога так, чтобы вес тела переместился на эту ногу. В результате этого движения спортсмен должен оказаться «сидящим на ноге». Опорная нога максимально согнута в колене, бедро отведено в сторону и находится в горизонтальном положении или так, чтобы колено было немного наклонено вниз. Таз необходимо максимально приблизить к рельефу, и он должен находиться над пяткой опорной ноги. Тогда максимум веса тела будет приходиться на эту ногу. Опытные спортсмены иногда могут вообще отпустить руки и сидеть на одной ноге, либо отдыхать, держась одной рукой, расслаблять вторую руку. Свободная нога не стоит на зацепке, находится в стороне или сзади скалолаза, уравнивая его. Она может касаться рельефа или висеть в воздухе. Из этой позы можно начать движение, выпрямляя опорную ногу. Разноименная рука до некоторого момента может сгибаться, а затем выпрямляется и переходит в упор. Одноименная с опорной ногой рука уходит вверх до следующей зацепки и помогает выходу на опорную ногу. Если есть возможность, лучше накатить на носок. Из положения на носочке скалолаз может продолжать движение, не переставляя ногу. В противном случае, когда нога стоит на пятке, скалолазу приходится переставлять ногу; на носок для того, чтобы работать дальше.

Способы передвижения по скальному рельефу:

- 1) совершенствование свободного лазания;
- 2) совершенствование лазание с верхней страховкой;
- 3) обучение лазания с нижней страховкой: - лазание траверсом; - спуск лазанием; - срывы.

4) лазание на скалах:

- совершенствования свободного лазания;
- совершенствование передвижения траверсом;
- обучения лазание с верхней страховкой.

Техника страховки

Основными задачами являются обучения и совершенствования техники страховки и само страховки.

- совершенствование страховки с верхней веревкой;
- совершенствование само страховки (правильное падение);
- обучение узла восьмёрка одним концом;
- обучение страховки с нижней веревкой;
- обучение вщёлкивания оттяжек при лазании с нижней страховкой.

1.2. Тактика

Тактическая подготовка - это искусство ведения соревновательной борьбы. Для развития тактического мышления тренер может использовать анализ и разбор прохождения трасс, участие в соревнованиях.

Тактическая подготовка включает в себя формирование следующих способностей у спортсмена:

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

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

В тренировочной группе первого и второго года обучения основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники лазания при помощи специальных упражнений. На занятиях серьезное внимание уделяется содержанию недельных циклов. Намеченные контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий, без направленной подготовки к ним. На протяжении годового цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки.

Упражнения для развития общих физических качеств.

Развитие силы осуществляется с помощью различных упражнений на различные группы мышц.

Мышцы рук совершенствуются с помощью специальных упражнений:

- 1) сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;
- 2) сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).
- 3) сгибание разгибание рук в висе на перекладине в широком хвате в сторону правой или левой руки.

Мышцы ног:

- 1) приседание;
- 2) приседание на одну ногу;
- 3) выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.

Мышцы брюшного пресса:

- 1) подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов («уголок»);
- 2) подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);
- 3) И.п. лёжа на спине поднятие ног на высоту 45градусов;
- 4) И.п. лёжа на спине поднимание туловища.

Мышцы спины:

- 1) И.П. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног.
- 2) Подъем верхней части туловища из положения лёжа.

Сила пальцев рук: упражнения на специальных тренажёрах для скалолазания, кампусборде и фингерборде:

- 1) Сгибание разгибание рук в висе на фингерборде
- 2) Висы на выносливость на кампусборде и фингерборде.

Также все группы мышц развиваются при лазании боулдординговых проблем. В теоретическом блоке, изучаются темы: «Структура силовых способностей человека», «Средства развития силы». Быстрота развивается с помощью: - бег на короткие дистанции, - прыжки в высоту, - много скоки на двух ногах, - прыжки со скакалкой, - специальных упражнений на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину). В теоретическом блоке, изучаются темы: «Основы развития скоростных способностей», «Методы воспитания скоростных способностей».

Общая выносливость развивается с помощью аэробной нагрузки:

- бег на длинные дистанции,
- ходьба,
- бег на лыжах.

Гибкость развивается с помощью специальных упражнений на растягивания:

- разнообразные движения: сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения;
- упражнения с партнёром;
- упражнения с отягощением;
- упражнения с тренировочными приспособлениями: утяжелителями, верёвками, скакалкой, гимнастической стенкой.

Примерные упражнения:

- 1)Руки скрещены, ладони вместе. Поднять их над головой. Тянуться вверх не отрывая пяток от пола.
- 2)Руки в замок за спиной, выпрямить локти, прогнуться вперед и поднять руки.
- 3)Левая рука вверху, согнута в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз. 4)Руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.
- 5)Ноги вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, ладони на пол. Выпрямить ноги не отрывая ладоней от пола.
- 6)Шпагат вдоль стены. Лежа на спине в нескольких сантиметрах от стены, поднимание ноги вверх. Пятки касаются стены. Затем медленно развести в стороны, до ощущения растяжки в паху.
- 7)И.п. лежа на спине, колени согнуты и разведены в стороны. Развести колени.
- 8)Сгибание колен к груди. Это упражнение прекрасно расслабляет мышцы низа спины. Лежа на спине поочередно притягивать то одно, то другое колено к груди, вторая нога прямая.

Ловкость или координация развивается с помощью

- специальных упражнений на равновесие из различных комплексов йоги;
- при лазании боулдординговых проблем;
- упражнений в игровой форме.

Примерные упражнения:

1. "Равновесие"
2. "Порыв ветра"

3. "Палочник". Это упражнение состоит из 3 частей. При выполнении первой части упражнения следует лечь на пол, поднять ноги и корпус вверх, опереться руками в поясницу и поставить локти на пол. Удержаться в этом положении в течение 10 с, а затем медленно опуститься на пол. В начале второй части этого упражнения следует занять такое же положение, как и в первой части, и постараться удерживать равновесие без помощи рук. По истечении 10 с опуститься на пол. Затем снова поднять верхнюю часть туловища и руки вверх, вытянуть руки вдоль тела и удерживать равновесие за счет опоры на плечи и руки. Оставаться в таком положении в течение 10 с, а затем опуститься на пол. При выполнении этого упражнения вдохи следует делать нижней или средней частью туловища. Тело поднимается вверх на вдохе, опускается на пол - на выдохе.

2.2 Специальная физическая подготовка

Скоростная сила развивается:

1. При лазании вверх на скорость по лёгким трассам;
 2. При лазании боулдеринговых проблем направленных на динамичные перехваты.
- Динамичные перехваты - это резкое движение руками в сторону нужной зацепы.

Методика развития динамических перехватов:

- 1) упражнение «Свеча» - выпрыгивая пытаться вытолкнуть своё тело выше насколько возможно, не отпуская рук до тех пор, пока не потеряете зацепу под ними. Хватающая рука должна начинать двигаться как можно позднее.
- 2) хлопанье по стене или зацепке. Чтобы почувствовать прогресс нужно хлопать по стене, выпрыгивая как можно выше. Через некоторое время рука окажется в опасной близости к зацепе. Далее можно поупражняться в хватательных движениях
- 3) мобилизация на всем протяжении перехвата. Если зацеп не достается своими силами, можно пробовать с посторонней помощью или пользуясь веревкой. С посторонней помощью можно также попробовать сделать обратное движение.
- 4) отталкивание ногами. Как можно сильнее нагружать зацепы для ног в той точке, с которой происходит выпрыгивание.
- 5) раскачивание вверх-вниз. Чтобы поймать момент рывка, раскачаться, вверх-вниз или из стороны в сторону.
- 6) максимальное использование нижней руки.
- 7) прыжок "внутрь". Нужно прыгать как можно более параллельно, той плоскости, на которой находитесь, отталкиваясь не назад, но параллельно вперёд и вверх.
- 8) прыжок по выпуклой или по вогнутой кривой. Делая динамический перехват по диагонали важно выбрать, по какой кривой двигаться - по выпуклой или по вогнутой.
- 9) гипервентиляция. Делайте 4-5 быстрых глубоких вдохов и прыгайте.
- 10) расчет мертвой точки. Успешный захват зацепа часто зависит от способности оставлять одну ногу на скале, также часто бывает важно достать до зацепа в мертвой точке, в состоянии типа невесомости, без движения вверх или вниз.

Это особенно актуально, когда вы делаете динамический перехват в сторону или на зацеп, нагружаемый вбок. Если вы выбрасываете слишком много энергии и продолжаете двигаться вверх или в сторону в момент, когда достаете до зацепа, то очень легко откачнуться обратно или потерять равновесие.

Силовая выносливость развивается при отработке:

- 1) длинных боулдерингов «по кусочкам» до 15 перехватов;
- 2) лазания трасс более 15 перехватов;
- 3) лазания на выносливость на время (5-10 минут). Скоростно-силовая выносливость развивается при лазании боулдеринговых проблем, направленных на динамические и статические перехваты.

Статические перехваты - это медленное силовое движение в сторону нужной зацепы одной рукой, другая рука находится в блоке (согнутая в предплечье). Упражнения для развития статических перехватов:

1) вис на перекладине на двух согнутых руках (висеть как можно дольше)

2) вис на перекладине на одной согнутой руке (в блоке)

3. Психологическая подготовка

3.1. Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами скалолазания

Решительности: проведение тренировки с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов.

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Смелости: тренировки с более сложными трассами.

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

3.2. Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами скалолазания

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: не опаздывать на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

4. Теоретическая подготовка

Скалолазание в России

Успехи российских каратистов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, Мира. Успехи каратистов спортивной школы, коллектива.

Гигиенические знания

Весовой режим скалолаза. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие скалолаза в условиях тренировки и соревнований.

Врачебный контроль и самоконтроль

Самоконтроль скалолаза, дневник самоконтроля, объективные данные - вес динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям скалолазания.

Основы техники

Совершенствуют все основные физические качества. Овладеют новыми средствами, формами и методами развития гибкости, ловкости, силы, скоростной силы, общей, силовой и скоростно-силовой выносливости.

Методика тренировки

Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

Правила соревнований

Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки скалолаза. Определение путей дальнейшего обучения. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности скалолазов – объем, разнообразие, эффективность.

Планирование подготовки

Периодизация подготовки скалолаза. Периоды подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода - этап общеподготовительный, специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода - этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода - переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

5. Освоение технике страховки страница 76

Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки. Гимнастическая страховка. Действия страховщика в зависимости от движений страховаемого скалолаза. Предупреждение травматизма. Сдача зачета. Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестированные устройства. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск. Приземление. Требования к площадке приземления. Отработка действий страховщика во время соревнований на скорость. Сдача зачета. Особенности нижней страховки. Принцип действия и применение нижней страховки. Промежуточные точки страховки, расстояние между ними. Страховочные оттяжки и карабины. Требования к страховочным оттяжкам и карабинам. Отработка техники щелкивания веревки в карабин оттяжки. Ошибки щелкивания и последствия (отработка).

6. Инструкторская и судейская практика

6.1. Инструкторская практика

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

6.2. Судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях.

7. Соревновательная подготовка

Принять участие в:

- контрольных соревнованиях – 3-5,

- отборочных – 1-2,
- основных – 1-2.

8. Восстановительные средства и мероприятия

Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание. Массаж, самомассаж.

2.5.3. Тренировочный этап (3-5 годов обучения)

1. Техничко - тактическая подготовка

1.1. Техника

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.

Техничное 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.

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". Техничный скалолаз в каждом своем движении применяет и то, и другое, но при этом он мягок, силен и гибок.

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

1. Лазание по положительным плоскостям с теннисными мячиками в руках.
2. Лазание с одной рукой.
3. Лазание без рук.
4. Лазание по маршрутам с большими зацепами для рук, ноги пробовать ставить на мелкие зацепы.
5. Периодически при лазании расслабить хваты руками, позволить ногам держать большую часть веса тела.
6. 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.
7. 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.
8. "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.
9. Подвороты. Кручение носка стопы на зацепе, что дает максимальную свободу движениям остального тела. Умение делать повороты приходит тогда, когда стопа правильно и точно ставится на зацепку.
10. Шаг назад (согнутое колено). Корпус развернут боком к стене. Внешняя нога прямая, внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, несколько сзади. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене разгружает руки и при распрямлении ноги позволяет достать далеко расположенную зацепку.
11. "Лягушка". Ноги расположены на зацепах, расположенных на одном уровне, колени разведены в глубоком приседе. Таз прижат к стене. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки. Движение из этой позы осуществляется выпрямление ног,

позволяет осуществить эффективное динамическое доставание далеко расположенной зацепы.

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

13. Накат на ногу. Применяется, когда следующая для ноги 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.

1.2. Тактика

Для развития тактического мышления тренер использовать анализ и разбор прохождения трасс, участие в соревнованиях.

Тактическая подготовка включает в себя совершенствование следующих способностей у спортсмена: формирование общего тактического замысла или принципов поведения во время соревнований; умение составлять тактический план с конкретным перечнем задач и способами их решения; объективно оценивать свои физические, технические, функциональные и психологические возможности; находить новые тактико-технические решения при изменении трасс, крутизны, размеров зацеп; анализировать ошибки; контролировать нужную скорость и силу на определенных этапах соревнования; взаимодействовать с соперником.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

На данном этапе предусматривается обучение новым формам и методам развития гибкости, ловкости и силы. Изучаются виды, показатели и методика развития выносливости. Использование тренажеров и технических средств для развития физических качеств спортсменов.

Упражнения для развития общих физических качеств.

Развитие силы осуществляется с помощью различных упражнений на различные группы мышц.

Мышцы рук:

- 1) сгибание разгибание рук в висе на перекладине хватом руками сверху или на прибитой планке.
- 2) выход руками в упор из виса на перекладине.
- 3) сгибание разгибание рук в висе на пальцах на доске.
- 4) сгибание разгибание рук в висе на зацепках.
- 5) сгибание разгибание рук в висе в широком хвате в сторону правой или левой руки.
- 6) перекаты от одной руки к другой в висе на перекладине широким хватом на согнутых руках.

Мышцы ног:

- 1) приседания на одной ноге с опорой и без опоры.
- 2) выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.
- 3) прыжки на стенку с зацепками с четким хватом руками за зацепки и постановкой ног на зацепки.
- 4) специальные упражнения на гимнастической стенке: прыжки, траверсы с раз личными хватами рук и различной постановкой ног.

Мышцы брюшного пресса:

- 1) подъем туловища на наклонной доске.
- 2) подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов («уголок»).
- 3) подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые).

Мышцы спины:

- 1) и.п. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног
- 2) подъем верхней части туловища из положения лёжа - упражнение для мышц нижней части спины;
- 3) и.п.: лежа на спине на горизонтальной или наклоненной (головой вниз) скамье, ноги согнуты в коленях (желательно согнуть их под 90 градусов и зафиксировать в шведской стенке), руки у груди. Поднимаем туловище к коленям, но не до конца (полностью отрывать поясницу от скамьи не надо). Возвращаемся в исходное положение.

4) подъем согнутых ног для нижней части брюшного пресса. Выполняется на специальной стойке или гимнастических брусках в висе с опорой на предплечья (локти и кисти рук).

Сила пальцев рук:

упражнения на специальных тренажерах для скалолазания, кампусборде и фингерборде:

- 1) вис на пассивном хвате. Повисните "открытым" хватом на толстой перекладине (5-8 см в диаметре) или на косом уступе. Висите минуту, затем минуту отдыхайте. Выполните 3- 6 подходов.
- 2) сгибание разгибание рук в висе на фингерборде
- 3) висы на выносливость на кампусборде и фингерборде Также все группы мышц развиваются при лазании боулдординговых проблем. В теоретическом блоке, изучаются темы: «Виды силовой подготовки», «Сила и основы методики ее воспитания».

Быстрота развивается с помощью:

- бег на короткие дистанции,
- прыжки в высоту,
- много скоки на двух ногах,
- прыжки со скакалкой,
- специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину).

В теоретическом блоке, изучаются темы: «Скорость реакции», «Развитие быстроты двигательной реакции».

Общая выносливость развивается с помощью аэробной нагрузки:

- бег на длинные дистанции,

- ходьба,
- бег на лыжах.

Гибкость развивается с помощью специальных упражнений на растягивание:

- разнообразные движения: сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения;
- упражнения с партнёром;
- упражнения с отягощением;
- упражнения с тренировочными приспособлениями: утяжелителями, верёвками, скакалкой, гимнастической стенкой.

2.2 Специальная физическая подготовка

Примерные упражнения:

- 1) стоя на одной ноге взяться одноименной рукой за стопу другой ноги и вытянуть ее в сторону.
- 2) встать на правое колено, взяться правой рукой за правую стопу и прижать пятку к области ягодиц.
- 3) выпад. Из выпада. Положить ладони на пол с двух сторон от согнутой ноги, выпрямить колени не отрывая ладоней от пола. Стопы на одной линии, плотно прижаты к полу, носки повернуты в одну сторону.
- 4) ноги расставлены широко, колени согнуты и разведены в стороны, руки упираются в колени. Согнуть колени и опереться локтями в пол.
- 5) сесть на правую ногу, пятка на полу. Левая нога выпрямлена в сторону, носок натянуть на себя. Руки лежат ладонями на полу.
- 6) сесть на пол, развести ноги максимально широко. Наклон вперед грудью к полу.
- 7) сесть на пол, вытянуть правую ногу вперед, носок натянуть на себя. Левая нога согнута в колени и пяткой прижата к паху. Наклониться вперед и взяться руками за стопу правой ноги.
- 8) «Баттерфляй» сидя. Сядьте на пол. Колени согнуты и разведены в стороны. Нажимайте на ноги локтями, пытайтесь опустить колени ещё ниже.
- 9) широкий шпагат. Сядьте на пол, разведите в стороны ноги (но чтобы вам было комфортно) и начните медленные повороты влево, затем вправо. Спина должна быть прямой, плечи и голову не сгибать.

Ловкость или координация развивается с помощью - специальных упражнений

- при лазании боулдординговых проблем;
- упражнений в игровой форме.

Примерные упражнения:

1. "Порыв ветра"
2. "Палочник"
3. "Аллигатор". Сесть на колени, "подложить" пятки под себя, колени развести в стороны, локти рук опустить к нижней части живота, ладонями опереться на пол. Наклониться вперед, опираясь о пол головой, затем выпрямить корпус, оторвать голову от пола и постараться удержать равновесие, стоя на одних руках. После освоения этого упражнения следует выполнять его, стоя на одной руке. Начальная часть этого упражнения выполняется на вдохе, стойка на руках - на медленном выдохе. По мере освоения упражнения количество раз следует увеличить до 12, а время удержания положения с 10 с до 30 с.
4. "Уголок". Первоначально это упражнение выполняется сидя на стуле, затем его лучше выполнять сидя на полу. В исходном положении сидя на стуле спина должна быть выпрямлена, руки находиться на боковых краях сидения. Ноги выпрямить в коленях и медленно поднять их параллельно полу. Удерживая их в таком положении, попытаться оторваться от сидения с опорой на руки. Отжиматься следует на выдохе, опускаться на сидение - на вдохе. Количество выполняемых упражнений, по мере освоения, увеличивается с 2 до 10 раз, а время стойки на руках - с 5 до 10 с. В теоретическом блоке, изучаются темы: методические подходы и методы воспитания координационных способностей.

3. Психологическая подготовка

3.1. Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами скалолазания

Решительности: проведение тренировки с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов.

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Смелости: тренировки с более сложными трассами.

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

3.2. Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами скалолазания

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: не опаздывать на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

4. Теоретическая подготовка

Скалолазание в России

Успехи российских скалолазов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, Мира. Успехи каратистов спортивной школы, коллектива.

Гигиенические знания

Весовой режим скалолаза. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие скалолаза в условиях тренировки и соревнований.

Врачебный контроль и самоконтроль

Самоконтроль скалолаза, дневник самоконтроля, объективные данные - вес динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон,

аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям скалолазания.

Основы техники

Совершенствуют все основные физические качества. Овладеют новыми средствами, формами и методами развития гибкости, ловкости, силы, скоростной силы, общей, силовой и скоростно-силовой выносливости.

Методика тренировки

Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

Правила соревнований

Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки скалолаза. Определение путей дальнейшего обучения. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности скалолазов – объем, разнообразие, эффективность.

Планирование подготовки

Периодизация подготовки скалолаза. Периоды подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода - этап общеподготовительный, специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода - этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода - переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

5. Совершенствование техники страховки

Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск. Приземление. Требования к площадке приземления. Отработка действий страховщика во время соревнований на скорость. Сдача зачета. Особенности нижней страховки. Принцип действия и применение нижней страховки. Промежуточные точки страховки, расстояние между ними. Страховочные оттяжки и карабины. Требования к страховочным оттяжкам и карабинам. Отработка техники вщелкивания веревки в карабин оттяжки. Ошибки вщелкивания и последствия (отработка). Требования к страховочной веревке для нижней страховки. Действия страховщика в зависимости от движений спортсмена. Отработка. Особенности расположения веревки на трассе, ошибки (полиспаст и т.п.). Особенности страховки в нижней части трассы, комбинированная страховка. Отработка. Требования к площадке старта и к площадке приземления. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Сдача зачета. Особенности организации страховки на естественном рельефе. Опасности и предупреждение травматизма.

6. Инструкторская и судейская практика

6.1. Инструкторская практика

Организация и руководство группой. Подача команд. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

6.2. Судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях.

7. Соревновательная подготовка

Принять участие в:

- контрольных соревнованиях – 3-5,
- отборочных – 1-2,
- основных – 1-2,

8. Восстановительные средства и мероприятия

Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание. Массаж, самомассаж.

2.5.4. Этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничения)

1. Техничко-тактическая подготовка

На данных этапах целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов скалолазания в соревновательных режимах. Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки скалолаза, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов. Основной задачей является совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Важную роль играет обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала. Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления. На данных этапах спортсмен, овладевший высоким уровнем технико- тактического мастерства, способен строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий.

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

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- трасса (или упражнение) должна быть настолько освоена, что бы во время лазанья (выполнения упражнения) все усилия спортсмена были направлены на развитие максимальной скорости, а не на способ выполнения;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления. Методические рекомендации для развития гибкости, ловкости, координации движений Сложность двигательной задачи скалолаза определяется требованиями согласованности движений, точности пространственных, временных и силовых характеристик, выполнения технических приемов, включая способность к поддержанию равновесия.

Ловкость обусловлена:

- предрасположенностью к быстрому освоению новых элементов техники на разнообразном рельефе;
- умением быстро перестраиваться в условиях постоянно сменяющегося рельефа при прохождении трассы.

В основе развития лежат разнообразные упражнения, но главное - это тренировка равновесия и элементов техники лазанья. Методические рекомендации для развития скоростно-силовых качеств. Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

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

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

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

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

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

Методические рекомендации для совершенствования спортивно-технического мастерства. Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня мастерства. Развитие всех физических качеств скалолаза должно быть неразрывно связано с совершенствованием техники лазанья и выполнения специальных приемов, которые отрабатываются как на скалодромах (искусственный рельеф), так и на скалах.

Также в качестве специальных тренажеров могут быть применены гимнастические снаряды, столбы, деревья, каменные и кирпичные стенки, 76 детали интерьера помещений. К этой группе упражнений следует отнести различные виды ходьбы «на трении» по наклонной плоскости, передвижение по наклонным щитам без помощи рук, перешагивания (перелезання) через гимнастическое бревно или коня, а также отдельные лазательные движения.

Методические рекомендации для тренировочных заданий, адекватных нагрузке собственного соревновательного упражнения. Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения. Каждый блок содержит серию тренировочных заданий определенной преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи, отражать место комплекса упражнений в многолетнем тренировочном процессе.

Методические рекомендации для освоения техники страховки. Этот блок тренировочных заданий предназначается для сознательного освоения спортсменами техники страховки и само страховки спортсменами. Страховке и само страховке необходимо уделять внимание на каждой тренировке и проводить раз в год зачет по проверке знаний спортсменами техники страховки, само страховки и безопасности в скалолазании. Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки. Особенности гимнастической страховки. Области применения. Действия страховщика в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма. Сдача зачета. Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки.

Узлы, разрешенные правилами для применения в верхней страховке. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Требования к страховочному карабину. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестированные устройства.

Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск. Приземление. Требования к площадке приземления. Отработка действий страховщика во время соревнований на скорость. Сдача зачета. Особенности нижней страховки. Принцип действия и применение нижней страховки. Промежуточные точки страховки, расстояние между ними. Страховочные оттяжки и карабины. Требования к страховочным оттяжкам и карабинам. Отработка техники вщелкивания веревки в карабин оттяжки. Ошибки вщелкивания и последствия (отработка). Требования к страховочной веревке для нижней страховки. Действия страховщика в зависимости от движений спортсмена. Отработка.

Особенности расположения веревки на трассе, ошибки (полиспаст и т.п.). Особенности страховки в нижней части трассы, комбинированная страховка. Отработка. Требования к площадке 77 старта и к площадке приземления. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Сдача зачета. Особенности организации страховки на естественном рельефе. Опасности и предупреждение травматизма.

2. Физическая подготовка

2.1. Специальная физическая подготовка

На этапе совершенствования спортивного мастерства предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую подготовку. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости.

Примерные упражнения:

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; то же 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. 64

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 ("Крокодилчик"). 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 виса 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.

3. Упражнение для мышц ног.

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

2."Зашагивания ": встать перед шведской стенкой, поставить ногу на ступеньку, встать на ней. Руками можно придерживаться, 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.

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 виса со сменой темпа.

в) Подтягивания с одновременным подниманием согнутых в коленях ног.

г) Подтягивания с выбрасыванием вверх одной руки.

6. Упражнения на рукоходе.

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 хватами и длиной перехватов.

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 трекинг, бег на длинные дистанции (кросс), ходьбу на лыжах, плавание, отчасти футбол и др. спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости.

Ловкость включает в себя несколько составных частей: межмышечная и внутримышечная координация (равновесие и точность движений), растяжка и гибкость. 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 помощниками. 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. Помогая 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, Наиболее эффективным в растяжке является метод предварительного максимального напряжения (на 5-7 секунд) и последующего растягивания при полном расслаблении.

2.2. Общая физическая подготовка

На этапе совершенствования спортивного мастерства завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и устойчивость организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе занятия.

Удельный вес технической подготовки возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. Спортсмены совершенствуют свои тактические способности, овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе лазанья.

Средства общефизической подготовки:

Обще подготовительные упражнения: Развитие силы осуществляется с помощью различных упражнений на различные группы мышц.

Мышцы рук:

- 1)Сгибание разгибание рук в висе на перекладине хватом руками сверху или на прибитой планке.
- 2)Выход руками в упор из вися на перекладине.
- 3)Сгибание разгибание рук в висе на пальцах на доске.
- 4)Сгибание разгибание рук в висе на зацепках.
- 5)Сгибание разгибание рук в висе в широком хвате в сторону правой или левой руки.
- 6)Перекаты от одной руки к другой в висе на перекладине широким хватом на согнутых руках.

Мышцы ног:

- 1)Приседания на одной ноге с опорой и без опоры.
- 2)Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.
- 3)Прыжки на стенку с зацепками с четким хватом руками за зацепки и постановкой ног на зацепки. 4)Специальные упражнения на гимнастической стенке: прыжки, траверсы с различными хватами рук и различной постановкой ног.

Мышцы брюшного пресса:

- 1)Подъем туловища на наклонной доске.
- 2)Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов («уголок»).
- 3)Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые).

Мышцы спины:

- 1)И.П. лёжа на животе одновременное поднятие рук и ног
- 2)Подъем верхней части туловища из положения лёжа - упражнение для мышц нижней части спины;
- 3) ИП: лежа на спине на горизонтальной или наклоненной (головой вниз) скамье, ноги согнуты в коленях (желательно согнуть их под 90 градусов и зафиксировать в шведской стенке), руки у груди. Поднимаем туловище к коленям, но не до конца (полностью отрывать поясницу от скамьи не надо). Возвращаемся в исходное положение.
- 4) Подъем согнутых ног для нижней части брюшного пресса. Выполняется на специальной стойке или гимнастических брусьях в висе с опорой на предплечья (локти и кисти рук).

Сила пальцев рук: упражнения на специальных тренажерах для скалолазания, кампусборде и фингерборде:

1) Вис на пассивном хвате. Повисните "открытым" хватом на толстой перекладине (5-8 см в диаметре) или на косом уступе. Висите минуту, затем минуту отдыхайте. Выполните 3- 6 подходов.

2) Сгибание разгибание рук в висе на фингерборде 3) Висы на выносливость на кампусборде и фингерборде

Также все группы мышц развиваются при лазании боулдеринговых проблем.

Быстрота развивается с помощью:

- бег на короткие дистанции,
- прыжки в высоту,
- много скоки на двух ногах,
- прыжки со скакалкой,
- специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину).

Общая выносливость развивается с помощью аэробной нагрузки:

- бег на длинные дистанции,
- ходьба,
- бег на лыжах.

Гибкость развивается с помощью специальных упражнений на растягивание:

- разнообразные движения: сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения;
- упражнения с партнёром;
- упражнения с отягощением;
- упражнения с тренировочными приспособлениями: утяжелителями, верёвками, скакалкой, гимнастической стенкой.

3. Психологическая подготовка

3.1. Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами скалолазания

Решительности: проведение тренировки с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов.

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Смелости: тренировки с более сложными трассами.

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

3.2. Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами скалолазания

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: не опаздывать на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

4. Теоретическая подготовка

Скалолазание в России

Успехи российских скалолазов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, Мира. Успехи каратистов спортивной школы, коллектива.

Гигиенические знания

Весовой режим скалолаза. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие скалолаза в условиях тренировки и соревнований.

Врачебный контроль и самоконтроль

Самоконтроль скалолаза, дневник самоконтроля, объективные данные - вес динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям скалолазания.

Основы техники

Совершенствуют все основные физические качества. Овладеют новыми средствами, формами и методами развития гибкости, ловкости, силы, скоростной силы, общей, силовой и скоростно-силовой выносливости.

Методика тренировки

Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

Правила соревнований

Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки скалолаза. Определение путей дальнейшего обучения. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности скалолазов – объем, разнообразие, эффективность.

Планирование подготовки

Периодизация подготовки скалолаза. Периоды подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода - этап общеподготовительный, специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода - этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода - переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

5. Инструкторская и судейская практика

5.1. Инструкторская практика

Организация и руководство группой. Подача команд. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

5.2. Судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях.

6. Освоение технике страховки страница

Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Особенности верхней страховки. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск. Приземление. Требования к площадке приземления. Отработка действий страховщика во время соревнований на скорость. Сдача зачета. Особенности нижней страховки. Принцип действия и применение нижней страховки. Промежуточные точки страховки, расстояние между ними. Страховочные оттяжки и карабины. Требования к страховочным оттяжкам и карабинам. Отработка техники вщелкивания веревки в карабин оттяжки. Ошибки вщелкивания и последствия (отработка). Требования к страховочной веревке для нижней страховки. Действия страховщика в зависимости от движений спортсмена. Отработка. Особенности расположения веревки на трассе, ошибки (полиспаг и т.п.). Особенности страховки в нижней части трассы, комбинированная страховка. Отработка. Требования к площадке старта и к площадке приземления. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Сдача зачета. Особенности организации страховки на естественном рельефе. Опасности и предупреждение травматизма.

7. Соревновательная подготовка

Принять участие в:

- контрольных соревнованиях – 3-5,
- отборочных – 1-2,
- основных – 1-2,

8. Восстановительные средства и мероприятия

Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание. Массаж, самомассаж.

2.5.5. Этап высшего спортивного мастерства

1. Техничко-тактическая подготовка

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются все более специфические задачи подготовки. При этом существенно повышается роль индивидуальных особенностей спортсмена и специализации в основном соревновательном упражнении. Структура спортивной подготовки на данном этапе приобретает выраженные специализированные и индивидуальные черты, характеризующиеся гибкостью использования основных и дополнительных тренировочных средств с целью значительного повышения специальной подготовленности.

На данных этапах целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов скалолазания в соревновательных режимах. Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки скалолаза, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов. Основной задачей является совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Важную роль играет обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала. Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления. На данных этапах спортсмен, овладевший высоким уровнем технико- тактического мастерства, способен строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий.

Методические рекомендации для совершенствования спортивно - технического мастерства. Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня мастерства. Развитие всех физических качеств скалолаза должно быть неразрывно связано с совершенствованием техники лазанья и выполнения специальных приемов, которые отрабатываются как на скалодромах (искусственный рельеф), так и на скалах.

Также в качестве специальных тренажеров могут быть применены гимнастические снаряды, столбы, деревья, каменные и кирпичные стенки, 76 детали интерьера помещений. К этой группе упражнений следует отнести различные виды ходьбы «на трении» по наклонной плоскости, передвижение по наклонным щитам без помощи рук, перешагивания (перелезания) через гимнастическое бревно или коня, а также отдельные лазательные движения.

Методические рекомендации для тренировочных заданий, адекватных нагрузке собственного соревновательного упражнения. Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения. Каждый блок содержит серию тренировочных заданий определенной преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи, отражать место комплекса упражнений в многолетнем тренировочном процессе.

Методические рекомендации для освоения техники страховки. Этот блок тренировочных заданий предназначается для сознательного освоения спортсменами техники страховки и само страховки спортсменами. Страховке и само страховке необходимо уделять внимание на каждой тренировке и проводить раз в год зачет по проверке знаний спортсменами техники страховки, само страховки и безопасности в скалолазании. Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки. Особенности гимнастической страховки. Области применения. Действия страховщика в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма. Сдача зачета. Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки.

Узлы, разрешенные правилами для применения в верхней страховке. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Требования к страховочному карабину. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестированные устройства. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск. Приземление. Требования к площадке приземления. Отработка действий страховщика во время соревнований на скорость. Сдача зачета. Особенности нижней страховки. Принцип действия и применение нижней страховки. Промежуточные точки страховки, расстояние между ними. Страховочные оттяжки и карабины. Требования к страховочным оттяжкам и карабинам. Отработка техники вщелкивания веревки в карабин оттяжки. Ошибки вщелкивания и последствия (отработка). Требования к страховочной веревке для нижней страховки. Действия страховщика в зависимости от движений спортсмена. Отработка.

Особенности расположения веревки на трассе, ошибки (полиспаст и т.п.). Особенности страховки в нижней части трассы, комбинированная страховка. Отработка. Требования к площадке 77 старта и к площадке приземления. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Сдача зачета. Особенности организации страховки на естественном рельефе. Опасности и предупреждение травматизма.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Этап высшего спортивного мастерства характерен тем, что подготовленность спортсменов достигает высокого уровня. При распределении объемов компонентов занятия основное внимание сосредотачивается на технической подготовке, возрастает количество соревнований.

2.2. Специальная физическая подготовка

Достижение уровня высшего спортивного мастерства требует освоения значительных объемов и интенсивности нагрузки как тренировочной, так и соревновательной. Это требует сохранения баланса между затратой и восполнением энергоресурсов, что возможно при рационализации структуры тренировочного процесса, индивидуальном подходе к каждому спортсмену и должном медико-биологическом контроле за состоянием здоровья занимающихся.

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

Специальные упражнения: совершенствование скоростной силы, силовой и скоростно-силовой выносливости.

Скоростная сила развивается при совершенствовании:

- 1) лазания вверх на скорость по лёгким трассам;
- 2) лазания боулдеринговых проблем направленных на динамичные перехваты.

Силовая выносливость развивается при совершенствовании:

- 1) лазания длинных боулдерингов «по кусочкам» до 15 перехватов;
- 2) лазания трасс более 30 перехватов;
- 3) лазания на выносливость на время (от 15 минут и больше).

Скоростно-силовая выносливость развивается

- 1) при совершенствовании лазания боулдеринговых проблем направленные на динамические и статические перехваты; Упражнение на развитие статических перехватов: подтягивание на одной руке, второй рукой держаться за запястье.
- 2) при лазании лёгких трасс несколько раз подряд без отдыха.

Помимо анаэробной и аэробной тренировки применяются ещё два метода на совершенствование специальной выносливости:

1.Капиллярная тренировка. Этот тип тренировок включает в себя длинные периоды(20-60 минут) достаточно простого лазания.

2.Цикличная тренировка на выносливость. Основная часть тренировки лазание по маршрутам в 30-60 или лазание по длинным боулдеринговым проблемам, сложность которых ниже максимального уровня. Между подходами отдых от 3 до 5 минут.

3. Техническая подготовка:

Техника лазания: Основными задачами являются совершенствование технических движений и приёмов.

Совершенствования технических действий руками:

- 1) с крестные движения рук;
- 2) смена рук;
- 3) хваты руками: закрытый хват (замок), открытый хват, подхват, откидка.

Совершенствование приёмов техники ног:

- 1) «Разножка»;
- 2) «Лягушка»;
- 3) «Распор»;
- 4) «Накат на ногу»;

5) «Поддержка пяткой или носком».

Совершенствование способов передвижения по скальному рельефу:

- 1) совершенствование свободного лазания;
- 2) совершенствование лазание с верхней страховкой;
- 3) совершенствование лазание с нижней страховкой;
- 4) совершенствование техники прохождения потолков.
- 5) совершенствование лазания на скалах с нижней страховкой.

Техника страховки:

- совершенствование страховки с нижней веревкой на искусственном рельефе и скалах;
- совершенствование страховки с верхней веревкой на искусственном рельефе и скалах;

4. Восстановительные мероприятия:

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

5. Инструкторская и судейская практика:

На данном этапе спортсмены должны уметь правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать педагогу в разучивании отдельных упражнений и приемов с учащимися младших возрастных групп. По судейской практике учащиеся должны знать: - основные правила соревнований, - вести протокол соревнований, - уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста, страховщика, судьи по технике.

К концу года спортсмены усовершенствуют:

1. Углубленные теоретические знания по темам: самоконтроль спортсмена, правила техники безопасности на занятиях, физиологические основы спортивной тренировки, основы методики обучения и тренировки скалолазов, восстановительные средства, тактические действия в скалолазании. Контрольное тестирование определяет оценку знаний теоретической подготовленности спортсменов.
2. Физические навыки в средствах, формах и методах развития гибкости, ловкости, силы, развития специальной выносливости. В конце года сдача контрольных нормативов по ОФП определяет оценку общей физической подготовки учащихся.
3. Технические движения, приёмы, способы передвижения по скальному рельефу и технику страховки. Сдача контрольных нормативов навыков скалолазания, определяет оценку овладения навыками технической подготовки учащихся. Приобретают и накапливают:
4. Соревновательный опыт в различных видах соревнований.
5. Умения и опыт в демонстрации технических приемов, в исправлении ошибок при выполнении упражнений других занимающихся, в инструкторской практике.
6. Знания по правилам ведения соревнований, заполнения протоколов соревнований, умение выполнять обязанности секретаря, секундометриста, страховщика, судьи по технике.

В течении года спортсмены привлекаются к участию на соревнованиях, в качестве помощника судьи, секретаря секундометриста, страховщика, судьи по технике (судейская практика).

3. Психологическая подготовка

3.1. Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами скалолазания

Решительности: проведение тренировки с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов.

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Смелости: тренировки с более сложными трассами.

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

3.2. Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами скалолазания

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: не опаздывать на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

4. Теоретическая подготовка

Скалолазание в России

Успехи российских скалолазов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, Мира. Успехи каратистов спортивной школы, коллектива.

Гигиенические знания

Весовой режим скалолаза. Стонка веса. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие скалолаза в условиях тренировки и соревнований.

Врачебный контроль и самоконтроль

Самоконтроль скалолаза, дневник самоконтроля, объективные данные - вес динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям скалолазанием.

Основы техники

Совершенствуют все основные физические качества. Овладеют новыми средствами, формами и методами развития гибкости, ловкости, силы, скоростной силы, общей, силовой и скоростно-силовой выносливости.

Методика тренировки

Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

Правила соревнований

Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки скалолаза. Определение путей дальнейшего обучения. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности скалолазов – объем, разнообразие, эффективность.

Планирование подготовки

Периодизация подготовки скалолаза. Периоды подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода - этап общеподготовительный, специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода - этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода - переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

6. Инструкторская и судейская практика

6.1. Инструкторская практика

Организация и руководство группой. Подача команд. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

6.2. Судейская практика

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

7. Соревновательная подготовка

Принять участие в:

- контрольных соревнованиях – 5-6,
- отборочных – 3-5,
- основных – 3-6.

8. Восстановительные средства и мероприятия

Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание. Массаж, самомассаж.

2.6. Психологическая подготовка

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

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

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

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

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- *Вербальные (словесные средства)* - лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

- *Комплексные средства* - всевозможные спортивные и психологические упражнения

Методы психологической подготовки:

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

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

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

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

Некоторые направления психологической подготовки (по А. Голдбергу):

1. Начиная психологическое взаимодействие с первого занятия.

Обучение методам психологического воздействия не должно быть связано с кризисными ситуациями. Учите постоянно ваших атлетов концентрироваться и отвлекаться от посторонних воздействий, а также избегать ошибок и преодолевать возможное напряжение.

2. Научите спортсменов концентрироваться.

Концентрация - основа предварительного обучения, способность фокусировать свое внимание на наиболее важных вещах и не замечать все остальное. Обучайте, объясняя два последовательных действия: сфокусируйте свое внимание на чем-либо определенном, а затем спокойно вернитесь в исходное состояние.

3. Не обвиняйте спортсменов в отсутствии концентрации.

Каждый атлет концентрируется перед выполнением какого-либо действия. Проблема в том - *как?* Если ваш спортсмен выполняет движение недостаточно эффективно, то, возможно, он концентрируется не на тех вещах. Не говорите атлету: «концентрируйся», а укажите точно, на что он должен обратить внимание.

4. Практикуйте концентрацию ежедневно.

Учите ваших атлетов в процессе занятия концентрировать свое внимание и возвращаться в исходное состояние. Постоянное повторение поможет овладеть этой способностью.

5. Учите пониманию взаимосвязей умственных и физических действий.

Помогите атлетам понять, что различие в лучшем и худшем исполнении движения прежде всего определяется собственным проговариванием действия и мыслями о нем.

Команды мозга определяют действия мышц и их координацию, расслабление и скорость сокращения.

6. Учите различию между практикой и возможной реализацией мысленных команд.

При хорошо выполненном движении атлет не думает о нем, а автоматически реализует свои усилия. При нечетком выполнении спортсмен сомневается, слишком много думает, *как* выполнить движение, анализирует, оценивает и действует слишком зажато.

7. На занятиях напоминайте спортсмену, что он подготовлен к работе, должен расслабиться и выполнять упражнение.

Для достижения этой цели вы ставите перед спортсменом одну или две задачи для

концентрации, не более. Сужая поле концентрации, спортсмен имеет больше шансов выполнять движение автоматически.

8. Будьте осторожны с собственными приказами: «Ты должен, ты обязан» и т.д. Такой саморазговор может приводить к излишнему напряжению.

9. Преподайте две главные причины стресса.

Мысли спортсмена о соревновании, результате, болельщиках не приводят к успеху. Также лучше не вспоминать прошедшие соревнования, поражения и победы, уровень подготовленности соперников, родителей, условия соревнований и т.д.

10. Учите спортсмена концентрироваться на одном, па том, что он способен контролировать.

Вы должны всегда учить спортсмена концентрироваться только на возможных контролируемых действиях.

11. Учите спортсмена думать конкретно по правилу «здесь и сейчас».

Легче управлять стрессом и избежать психологической перегрузки, если вы конкретно мыслите о настоящей ситуации. Отрицательные воспоминания о поражениях, а также предвкушения предстоящих побед не принесут психологической устойчивости. Опора на собственную силу и скорость, а также контроль непосредственно «сейчас и здесь».

12. Учите спортсмена контролировать свое зрение и слух.

Учите спортсмена видеть только то, что позволяет ему быть спокойным и уверенным, слушать только то, что не тревожит. Если что-либо раздражает спортсмена, необходимо переключиться на что-нибудь нейтральное или успокаивающее.

13. Поощряйте определенные предсоревновательные ритуалы.

Помогите спортсмену разработать несложные, удобные и компактные предсоревновательные ритуалы. Они помогут ему не обращать внимание на раздражающие воздействия и избежать беспокойства, так как привычны для него и могут проводиться в любом месте перед соревнованиями.

14. Поощряйте желание спортсмена бороться с самим собой.

Сосредоточение спортсмена на возможности превзойти соперника обычно ведет к отрицательному стрессу. Лучше концентрироваться на своих действиях, т.е. настраиваться на улучшении собственного результата и выступлении наилучшим образом.

15. Помогайте спортсменам концентрировать свое внимание на том, что должно случиться.

Обычно победители перед соревнованиями думают о том, что должно случиться, в то время как проигравшие боятся, как бы чего не случилось. Поощряйте спортсменов, если они меняют свои мысли, при размышлении «что, если...». Практикуйте совместный анализ того, как спортсмены готовились и что получили в результате.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию

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

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

2.7. Восстановительные средства и мероприятия

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Этап начальной подготовки и тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем:

чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годовичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТЭ – 1 и 2 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена. Применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

2.8. Антидопинговые мероприятия

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, морального ущерба обществу. К запрещенным веществам относятся: стимуляторы, наркотики, каннабиноиды, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2-антагонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикостероиды запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции, фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг. Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г на конференции в г. Копенгагене большинством стран и международных спортивных федераций. Перечень запрещенных препаратов публикуется и распространяется по спортивным федерациям.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в учреждении разрабатывается план антидопинговых мероприятий (Таблица 14).

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности в этом направлении учреждение руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

Таблица 14

Примерный план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах.	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача.	В течение года по запросу тренера-преподавателя
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).		
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.		

2.9. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных массовых соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения

строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и умение их исправлять. Спортсмены должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсмена к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах. Принимать участие в судействе спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта скалолазание

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

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

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта скалолазание, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта скалолазание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;

- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- общая и специальная психологическая подготовка;
- укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья;

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Для обеспечения приема используется система индивидуального отбора в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы подготовки, которые определены федеральными стандартами спортивной подготовки.

Организация приема и зачисления поступающих, осуществляется приемной комиссией, осуществляющая деятельность в соответствии с Положением, регламентирующим ее деятельность.

Приемная комиссия на заседании проводит индивидуальный отбор поступающих в срок и по формам, утвержденным приказом директора учреждения.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Контрольно – переводные нормативы принимаются в конце тренировочного года (май, июнь), результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете и выносятся на утверждение на тренерском совете.

Спортсмены, переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно – переводных нормативов:

- не менее 60% для групп начальной подготовки и при этом отслеживается прирост показателей;
- не менее 80% для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и при этом отслеживается прирост показателей.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9	Бег на 30 м с ходу (не более 7,2

	с)	с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 85 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Силовые качества	-	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подтягивания на перекладине (не менее 2 раз)	-
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 3,5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на
тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Лазание на скорость		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,4 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см) 29см	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см) 22 см
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)

Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 14 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 11 раз)
	Вис на перекладине (не менее 100 с)	Вис на перекладине (не менее 100 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
	Сдача зачета по страховке при лазании с верхней страховкой.	Сдача зачета по страховке при лазании с верхней страховкой.
	Лазание на скорость – эталон 15 метров (30-60 сек)	Лазание на скорость – эталон 15 метров (30-60 сек)
Лазание на трудность		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Силовые качества	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см) 29 см	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см) 22 см
	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 14 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 11 раз)
	Вис на перекладине (не менее 100 с)	Вис на перекладине (не менее 100 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 6 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 8 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
	Сдача зачета по страховке при	Сдача зачета по страховке при

	лазании с верхней страховкой.	лазании с верхней страховкой.
	Лазание с нижней страховкой трасс 5a+, 5b+ и 5c+ категории сложности	Лазание с нижней страховкой трасс 5a+, 5b+ и 5c+ категории сложности
Боулдеринг		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Силовые качества	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см) 29 см	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см) 22 см
	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 14 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 11 раз)
	Вис на перекладине (не менее 100 с)	Вис на перекладине (не менее 100 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 6 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 8 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
	Сдача зачета по гимнастической страховке.	Сдача зачета по гимнастической страховке.
	Лазание трасс ба,бв категории сложности	Лазание трасс ба,бв категории сложности

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на
этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)
-------------	--------------------------------

физическое качество	Юноши	Девушки
Лазание на скорость		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)
	Лазание без помощи ног по канату 5 м (без учета времени)	Лазание без помощи ног по канату 5 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 20 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
	Сдача зачета по страховке при лазании с верхней страховкой.	Сдача зачета по страховке при лазании с верхней страховкой.
	Лазание на скорость – эталон 15 метров (10-20 сек)	Лазание на скорость – эталон 15 метров (10-20 сек)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Лазание на трудность		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)

Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)
	Лазание без помощи ног по канату 5 м (без учета времени)	Лазание без помощи ног по канату 5 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 20 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
	Сдача зачета по страховке при лазании с верхней страховкой.	Сдача зачета по страховке при лазании с верхней страховкой.
	Лазание с нижней страховкой трасс ба+, бв+, бс+, 7а категории сложности	Лазание с нижней страховкой трасс ба+, бв+, бс+, 7а категории сложности
Бouldеринг		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)
	Лазание без помощи ног по канату 5 м (без учета времени)	Лазание без помощи ног по канату 5 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 20 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 15 раз)

Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
	Сдача зачета по гимнастической страховке	Сдача зачета по гимнастической страховке
	Лазание трасс 6с, 7а, 7в категории сложности	Лазание трасс 6с, 7а, 7в категории сложности
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на
этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Лазание на скорость		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 25 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)
	Лазание без помощи ног по канату 5 м (не более 7,8 с)	Лазание без помощи ног по канату 5 м (не более 9 с)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 25 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 20 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
	Сдача зачета по	Сдача зачета по гимнастической

	гимнастической страховке	страховке
	Лазание трасс 6с, 7а, 7в категории сложности	Лазание трасс 6с, 7а, 7в категории сложности
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Лазание на трудность		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 25 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)
	Лазание без помощи ног по канату 5 м (не более 7,8 с)	Лазание без помощи ног по канату 5 м (не более 9 с)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 25 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 20 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
	Сдача зачета по страховке при лазании с верхней страховкой.	Сдача зачета по страховке при лазании с верхней страховкой.
	Лазание с нижней страховкой трасс 6а+, 6в+, 6с+, 7а категории сложности	Лазание с нижней страховкой трасс 6а+, 6в+, 6с+, 7а категории сложности
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Боулдеринг		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 25 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)

	Лазание без помощи ног по канату 5 м (не более 7,8 с)	Лазание без помощи ног по канату 5 м (не более 9 с)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 25 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 20 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
	Сдача зачета по гимнастической страховке	Сдача зачета по гимнастической страховке
	Лазание трасс 6с, 7а, 7в категории сложности	Лазание трасс 6с, 7а, 7в категории сложности
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М: Фи С, 1977г.
2. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М., ФиС, 1978г.
3. Романенко В.А Максимович В.Д. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой М.Ф и С 1981г.
4. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС. 1985г.
5. Платонов В.П. Подготовка квалифицированных спортсменов. М., ФиС. 1986г.
6. Платонов В.П. Подготовка квалифицированных спортсменов. М., ФиС. 1986г.
7. Платонов В. Н. Теория спорта. Киев, Высшая школа, 1987г.
8. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М., ФиС., 1987г .
9. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. М., 1996г.
10. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. М., 1996г.
11. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса. (под ред.Дж.Дункана и др.) Киев, Олимпийская литература, 1998г.
12. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. Екатеринбург, 2001г.
13. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. Методические рекомендации. М., ТЦ Сфера, 2004г.
14. Довженко Н.И. От скал к скалодромам - спорт и жизнь. Ростов-на-Дону.,2004г.
15. Марков Г.В. и др. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений. Методическое пособие. М.2006г.
16. Скалолазание:Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.,Советский спорт, 2006г.
- Расторгуев М. Альпинистские узлы. М..2007г.
17. Столов И.И.Спортивный резерв: состояние. проблемы, пути решения. М. "Советский спорт".2008г.
18. Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта. М., 2010г.
- 19.Кёстермейер Г., Примеров В.П. Спортивное скалолазание. Первое приближение. Екатеринбург. 2010г.
- Левин М.С. Соревнования юных скалолазов (1971 год),Челябинск, 2012г.

Аудиовизуальные средства (видеозаписи соревнований)

1. Юношеское первенство мира. Пекин. 2005г.
2. Невские вертикали - 2007г.
3. Первенство России. Уфа. 2009г.
- 4.Всероссийские соревнования "Апатиты- 2009".
5. Невские вертикали - 2009г.
- 6.Всероссийские соревнования "Красноярск - 2009".
- 7.Первенство России. Н-Тагил. 2010г.
- 8.Первенство России г.Уфа 2011г.
- 9.Всероссийские юношеские соревнования 2014г.

Интернет-ресурсы

1. [www//c-f-r.ru](http://www/c-f-r.ru) - официальный сайт Федерации скалолазания России
2. www//mountain.ru
3. www//rick.ru

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

План спортивной подготовки (на 52 недели) по виду спорта скалолазание

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		НП		ТЭ					ССМ
		1	2	1	2	3	4	5	весь период
1.	Общая физическая подготовка	200	239	252	252	305	200	200	188
2.	Специальная физическая подготовка	47	94	124	124	191	166	166	196
3.	Технико-тактическая подготовка	59	117	218	218	182	416	416	622
4.	Теоретическая подготовка	3	9	12	12	14	25	25	32
5.	Участие в соревнованиях	3	9	18	18	36	25	25	54
	Общее количество часов	312	468	624	624	728	832	832	1092

* Данные разделы подготовки вынесены за рамки расписания