



**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «КОМЕТА»**

**СОГЛАСОВАНО**  
Протокол заседания  
Тренерского совета  
№ 4 от 28.10.2021

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор СПб ГБУ СШОР «Комета»

  
А.Х. Ариткулов  
от «28» октября 2021 г.  
приказ № 71-О от 28.10.2021

**Программа спортивной подготовки  
по виду «скалолазание»**

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание», утвержденного приказом Минспорта России от 01 июня 2021 г. № 393

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Санкт-Петербург  
2021 г.

## Содержание программы

|         |   |    |
|---------|---|----|
|         | Пояснительная записка   | 4  |
| I       | Требования к структуре и содержанию Программы, в том числе к освоению ее теоретического и практического разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки  | 9  |
| 1.      | Нормативная часть   | 9  |
| 1.1.    | Структура тренировочного процесса   | 10 |
| 1.2.    | Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание»                                      | 13 |
| 1.3.    | Требования к объёму тренировочного процесса, в том числе к объёму индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки   | 15 |
| 1.3.1.  | Индивидуальная подготовка спортсмена  | 16 |
| 1.3.2.  | Предельные тренировочные нагрузки   | 17 |
| 1.4.    | Режим тренировочной работы и периоды отдыха   | 17 |
| 1.5.    | Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» | 20 |
| 1.6.    | Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание»   | 22 |
| 1.7.    | Перечень тренировочных мероприятий  | 23 |
| 1.8.    | Годовой план спортивной подготовки  | 25 |
| 1.9.    | Инструкторская и судейская практика   | 40 |
| 1.10.   | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств  | 41 |
| 1.10.1. | Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам, проходящим спортивную подготовку  | 41 |
| 1.10.2. | Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования   | 43 |
| 1.10.3. | Применения восстановительных средств  | 45 |
| 1.11.   | План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним  | 46 |
| 2.      | Методическая часть  | 55 |
| 2.1.    | Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность  | 55 |
| 2.2.    | Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки   | 58 |
| 2.3.    | Рекомендации по планированию спортивных результатов   | 80 |
| 2.4.    | Рекомендации по организации научно-методического обеспечения и психологической подготовки   | 80 |
| 3.      | Система спортивного отбора и контроля   | 83 |
| 3.1.    | Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание»  | 83 |
| 3.2.    | Критерии оценки результатов освоения Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки  | 85 |
| 3.3.    | Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения  | 86 |

|               |   |            |
|---------------|---|------------|
| <b>3.4.</b>   | Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения  | <b>94</b>  |
| <b>3.5</b>    | Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям   | <b>97</b>  |
| <b>3.5.1.</b> | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию   | <b>97</b>  |
| <b>3.5.2.</b> | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию не входящие в ФС спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание»  | <b>102</b> |
| <b>IV.</b>    | «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку   | <b>103</b> |
| <b>V.</b>     | «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований. | <b>106</b> |
|               | Приложение  | <b>107</b> |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» (утвержден приказом Минспорта России от 01 июня 2021 г. № 393) (далее – ФССП), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. № 325).

Основными целями Программы спортивной подготовки, является развитие физических качеств и двигательных способностей, создание условий развития активной личности через занятия скалолазанием, совершенствование этого вида спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально-культурных ценностей и традиций, подготовка спортсменов высокой квалификации, спортивного резерва для сборных команд России и Санкт-Петербурга.

Программа раскрывает комплекс разделов подготовки спортсменов на период подготовки от начального этапа (НП) до этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ). Срок реализации программы на этапе начальной подготовки составляет 3 года, тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет и на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Настоящая Программа дает возможность более детально планировать тренировочный процесс, анализировать опыт многолетней подготовки спортсменов и на этой основе повышать эффективность работы тренеров.

Программа раскрывает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений, психологическую подготовку, систему восстановительных средств и мероприятий, медико-биологический контроль.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства. Преемственность в решении задач укрепления здоровья спортсменов, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки спортсменов, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развитие физических качеств, создание предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- обучение основам техники двигательных действий избранного вида спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья занимающихся;

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- дальнейшее совершенствование индивидуальной техники лазания;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок

### **Краткая характеристика вида спорта**

В процессе развития скалолазания было создано множество различных систем градации маршрутов и их сложности. В 1894 году австриец Фриц Бенеш ввёл первую из известных систем градации скальных маршрутов. Шкала Бенеша имела 7 уровней сложности - маршруты уровня VII были самыми простыми, а уровня I-0 наиболее трудными. Вскоре, однако, были пройдены ещё более сложные маршруты, которые, поначалу, обозначили уровнями сложности 0 и 00. В 1923, немец Вилло Вельценбах сжал шкалу и перевернул её наоборот: уровень 00 стал уровнем IV-V.

В 1935 году этой «шкалой Вельценбаха» стали широко пользоваться французские скалолазы, такие как Лусьен Деви, Пьер Аллэн и Арман Шарле, для обозначения маршрутов в Западных Альпах. Наконец, в 1947 году в Шамони шкала Вельценбаха была принята на вооружение Международным союзом альпинистских ассоциаций (UIAA). Летом 1947 года на скалах Домбая (Западный Кавказ) начальник учебной части альпинистского лагеря «Молния» Иван Иосифович Антонович провёл первые в мире официальные соревнования по скалолазанию с программой, положением, правилами и призами. Соревнования были посвящены 30-летию СССР. В 1966 году в Единую Всесоюзную спортивную классификацию (ЕВСК) спортивное скалолазание было включено как самостоятельный вид спорта, были утверждены разрядные требования (1, 2 и 3 разряды), в 1969 году появились нормы на выполнение разрядов, званий «мастер спорта СССР» и «мастер спорта СССР международного класса», что стало привлекать большее количество спортсменов к участию в соревнованиях. В начале 1989 года был образован Союз альпинистов и скалолазов России, президентом которого стал Анатолий Бычков. В ноябре на отчётно-выборном Пленуме Федерации альпинизма СССР, учитывая высокий уровень развития скалолазания и большой объём самостоятельной международной деятельности, решено сформировать Президиум Федерации альпинизма и скалолазания. В СССР изначально скалолазание развивалось как лазание на скорость на относительно несложных трассах, тогда как в мире спортсмены состязались в лазании на трудность по сложному маршруту протяжённостью 20-35 метров. На протяжении ряда лет шло становление этих двух школ, создавались методики, разрабатывалось снаряжение. Советские спортсмены, лававшие в обычных резиновых галошах, не могли конкурировать в лазании на трудность.

В настоящее время большинство соревнований по скалолазанию проводятся на скалодромах. Это создаёт равные условия для всех участников, способствует привлечению зрителей, спонсоров, представителей средств массовой информации,

решает проблему сохранения природной среды, а также в значительной мере позволяет уменьшить влияние погодных условий. Однако, современное скалолазание не отрицает использование «живых» скальных массивов в тренировочном процессе. А в лазании на трудность зачастую только сочетая занятия на скалах и на скалодромах можно добиться выдающихся результатов, - одно дополняет другое.

Соревнования проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

**Таблица № 2**

**Номер во всероссийском реестре видов спорта**

| № п/п | Наименование вида спорта | Номер-код вида спорта | Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
|-------|--------------------------|-----------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| 1     | Скалолазание             | 080 000 1 6 1 1 Я     | боулдеринг                         | 080 001 1 8 1 1 Я               |
| 2     |                          |                       | лазание на скорость                | 080 002 1 8 1 1 Я               |
| 3     |                          |                       | лазание на трудность               | 080 003 1 8 1 1 Я               |
| 4     |                          |                       | многоборье                         | 080 004 1 6 1 1 Я               |

лазание на трудность (трудность) - индивидуальное лазание;  
 лазание на скорость (скорость) - парная гонка, индивидуальное лазание;  
 боулдеринг - серия коротких проблемных трасс.

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

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

### **Соревнования в лазании на трудность**

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

## **Соревнования в лазании на скорость**

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

Соревнования на скорость состоят из квалификации и финального раунда. Последний может включать в себя 1/8, 1/4, 1/2 финала и финал.

## **Соревнования по боулдерингу - серия проблемных трасс**

Соревнования по боулдерингу могут состоять:

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

Результаты спортсменов на каждой трассе заносятся в протокол судьи на трассе.

В соревнованиях I и II класса:

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

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

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

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

Кандидатуры главного судьи, его заместителей и главного секретаря соревнований на соревнования I класса утверждает ВКСС. Кандидатура зам. гл. судьи по трассам согласуется с комиссией постановщиков трасс ФЕДЕРАЦИЯ, при этом на чемпионатах и первенствах России (в дисциплинах трудность и боулдеринг) зам. гл. судьи по трассам должен быть приглашен из другого региона РФ.

Целью этапа спортивной специализации является повышение уровня физического развития и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, улучшение спортивных результатов в соответствии с требованиями Программы для выполнения условий перехода на следующий этап подготовки. Основными показателями выполнения программных требований на этапе **начальной подготовки** являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке
- 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.

Основными показателями выполнения программных требований на **тренировочном этапе спортивной специализации** являются:

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

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по скалолазанию;

-завершающее формирование спортивной мотивации занятий именно этим видом спорта;

-укрепление здоровья спортсменов.

Целью **этапа совершенствования спортивного мастерства** становится повышение уровня специализированной спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей и перспективы спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Санкт-Петербурга, Российской Федерации и перейти на наивысший этап подготовки. Основными показателями выполнения программных требований на этапе совершенствования спортивного мастерства являются:

-повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

-развитие специализированных физических качеств;

-совершенствование специализированных технико-тактических действий и психологической подготовки;

-стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

-поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

-сохранение здоровья спортсменов.

Целью **этапа высшего спортивного мастерства** является выход на наивысший индивидуальный уровень специализированной спортивной подготовки и стабильное его удержание в течение всего периода занятий, демонстрация максимально возможных спортивных достижений при выступлении в составе сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации. Основными показателями выполнения программных требований на этапе высшего спортивного мастерства являются:

-достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

-ежесезонная демонстрация стабильно высоких спортивных результатов на Всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для успешного осуществления многолетней тренировки в скалолазании на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

-многолетнюю подготовку спортсменов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки учитывая возрастные особенности спортсменов;

-в процессе подготовки тренировочная нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа;

-соотношение объема средств общей и специальной подготовки постоянно должно изменяться в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки;

-необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности как тренировочных, так и подводящих соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки;

-следует строго соблюдать необходимые меры безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов, проходящих спортивную подготовку.

Подготовка спортсменов представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов.

Достижение указанной цели зависит: от оптимального уровня исходных данных спортсменов; от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава; наличия современной материально-технической базы; от качества организации тренировочного и соревновательного процессов; от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических методик.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

### **Требования к структуре и содержанию Программы, в том числе к освоению ее теоретического и практического разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки**

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении спортивной школе олимпийского резерва «Комета» (далее – СПб ГБУ СШОР «Комета»).

При разработке Программы были учтены и применялись следующие основные принципы и подходы: единство углубленной специализации и направленность к высшим достижениям; программно-целевой подход к организации спортивной подготовки; индивидуализация спортивной подготовки; единство общей и специальной спортивной подготовки; непрерывность и цикличность процесса подготовки; постепенность увеличения нагрузки и тенденция к максимальным нагрузкам; единство и взаимосвязь структуры тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

# 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Структура тренировочного процесса

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);
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

Отдельные тренировочные занятия комплектуются в недельные циклы — микроциклы. Существует несколько вариантов построения недельного цикла: а. Две тренировки в неделю и выезд в выходные дни на рельеф; б. Три тренировки в неделю; в. Две тренировки, затем день отдыха и снова две тренировки и два дня отдыха. Но наиболее квалифицированные спортсмены тренируются в режиме: шесть тренировочных дней и один день отдыха, в который, как правило, проводится баня. Во время предсоревновательных сборов, тренировочный цикл строится еще плотнее: шесть тренировочных дней в неделю, по две тренировки в день. Однако кроме количества тренировочных занятий микроциклы отличаются также и качеством выполняемых нагрузок в них. В основе построения микроциклов стоит методика регулирования тренировочной нагрузки и отдыха, а также расчет эффекта суммации тренированности. Конечно не все занятия в микроцикле равноценны. Выделяют основные (ударные) тренировочные занятия и вспомогательные. Нередки случаи когда все занятия в микроцикле отличаются по своей направленности. Одна тренировка может быть направлена на развитие силы, другая — скоростных качеств. Одна на развитие аэробных возможностей, другая — анаэробных.

Можно выделить несколько типов микроциклов: собственно-тренировочные, подводящие, соревновательные и восстановительные. Из всего этого разнообразия микроциклов, как из "кирпичей", складываются мезоциклы и макроциклы.

**Собственно-тренировочные микроциклы** могут иметь общеподготовительную направленность и специально-подготовительную направленность. Также различают ударные микроциклы. Этот тип микроциклов является основным при формировании двигательных качеств: силы, выносливости, ловкости, гибкости, скорости.

**Подводящие микроциклы** организуются так, чтобы создать эффект наиболее близкий к соревновательной деятельности. Так, например, при подготовке к сложному многодневному стенному восхождению, можно организовать цикл тренировок так, чтобы он имитировал примерный объем и техническую сложность проходимого каждый день рельефа на восхождении.

**Соревновательные микроциклы** включают фазу настраивания на восхождение, совершение восхождения и восстановление после него. В скалолазании — настройку на участие в соревновании, настройку на каждый конкретный старт в соревновании и восстановление между стартами и между соревнованиями.

**Восстановительные микроциклы** следуют как правило после ударных или соревновательных микроциклов. Отличаются невысокой интенсивностью нагрузок, увеличением количества дней отдыха.

Мезоциклы как правило состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность близкую к месячной. Мезоциклы являются необходимой формой построения тренировочного процесса, так как они позволяют регулировать суммарный эффект нагрузок, получаемых в каждой серии микроциклов. В мезоцикл могут входить как однотипные микроциклы, так и микроциклы различной направленности. На каждом этапе круглогодичной подготовки используются разные типы мезоциклов. Различают следующие типы:

1. Втягивающие мезоциклы. С них обычно начинается подготовительный период большого тренировочного цикла. Также они используются после вынужденного перерыва в тренировках;

2. Базовые мезоциклы. Это главный тип мезоциклов подготовительного периода. В них проводится основная тренировочная работа по повышению функциональных возможностей организма, формированию и совершенствованию двигательных навыков. Можно выделить две разновидности базовых мезоциклов, это развивающие и стабилизирующие;

3. Контрольно-подготовительные мезоциклы представляют собой переходную форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Это период так называемых "прикидок" и "отборков";

4. Предсоревновательные мезоциклы. В скалолазании проведение сборов непосредственно на соревновательном рельефе;

5. Соревновательные мезоциклы. Это основной тип средних циклов в соревновательный период. В скалолазании мезоциклы строятся с учетом количества стартов в соревновательном периоде. Задачей каждого мезоцикла является вхождение спортсмена в состояние "боевой готовности" к моменту каждого старта и мероприятия по восстановлению между стартами и между соревнованиями;

6. Восстановительные мезоциклы могут быть двух видов: активными и пассивными. Активные — включают в себя активный отдых, переключение спортсмена на другой вид деятельности, например, катание на горных лыжах, баню и пр. Пассивные — представляют собой полное отключение от активной физической деятельности. Иногда он затягивается на 2-3 месяца, что отрицательно сказывается на функциональном состоянии организма спортсмена. Все перечисленные типы средних циклов служат своеобразными строительными блоками при построении больших циклов тренировки (макроциклов), типа годовых и полугодовых. В макроцикле различают три периода: подготовительный (или период фундаментальной подготовки), соревновательный и восстановительный (или переходный). В основе этой периодизации лежат две главные причины. Во-первых, закономерности развития спортивной формы, во-вторых, календарь соревнований. В том случае, когда спортсмен вынужден набирать пик формы два и даже три раза в году, годичный цикл делится на два

полугодичных макроцикла. В каждом макроцикле спортивная форма приобретается, сохраняется и утрачивается (частично или полностью). Соответственно каждый такой макроцикл имеет три периода. Рассмотрим эту периодизацию.

1. Подготовительный период — приобретение спортивной формы. Он длится от 3-4 месяцев в полугодичных циклах, до 5-7 месяцев в годичных. Подготовительный период не может быть короче, чем это необходимо для приобретения спортивной формы. В подготовительном периоде может быть предусмотрено два этапа. Первый — это "общеподготовительный", в котором проводится нагрузка преимущественно общефизической направленности. Этот этап более продолжителен у начинающих спортсменов. Второй этап — "специально-подготовительный", в котором все большее место занимает специальная подготовка, существенно нарастает интенсивность выполняемых нагрузок.

2. Соревновательный период — выход на пик формы и сохранение его в течение определенного времени. Продолжительность от 1,5- 2 до 4-5 месяцев. Соревновательный период не должен быть чрезмерно длинным, иначе это может привести к физическому или психическому истощению организма спортсмена.

3. Переходный период (восстановительный период) — утрата спортивной формы, восстановление организма после соревновательного сезона, устранение травм. Сроки этого периода зависят от суммарной величины нагрузок полученных спортсменом за сезон и составляют от 3-4 до 6 недель.

### **1.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание»**

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп по Программе спортивной подготовки. При этом необходимо, чтобы разница в уровне подготовки занимающихся не превышала двух спортивных разрядов и (или) званий.

Перевод спортсменов в группу следующего этапа подготовки утверждается приказом Учреждения в соответствии со следующими критериями:

- по итогам индивидуального отбора (выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);
- выполнение разрядных требований;
- участие в спортивных соревнованиях различного уровня;
- наличие допуска врача к занятиям.

**Таблица № 2**

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание»  
(Приложение № 1 к ФССП)**

| Этапы спортивной подготовки                        | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|---|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки                          | 3                                  | 7   | 10                            |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                  | 10  | 7                             |
| Этап совершенствования спортивного мастерства      | Без ограничений                    | 14  | 4                             |
| Этап высшего спортивного мастерства                | Без ограничений                    | 16  | 3                             |

**Таблица № 3**

**Разрядные требования для зачисления на последующие этапы спортивной подготовки**

| Этап подготовки                               | Разрядное требование |
|---|----------------------|
| Этап совершенствование спортивного мастерства | КМС                  |
| Этап высшего спортивного мастерства           | МС                   |

Спортсмены, не выполнившие эти требования, на следующий этап подготовки не переводятся. Данные спортсмены могут продолжать прохождение спортивной подготовки повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Расписание тренировок составляется администрацией СПб ГБУ СШОР «Комета» по представлению тренера в целях установления более благоприятного

режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

### 1.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучение их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силы выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов, наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Таблица № 4

#### Требования к объему тренировочного процесса (Приложение № 2 к ФССП)

| Этапный норматив                    | 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 |  |  |
| <b>Количество часов в неделю</b>    | 6                                  | 8          | 12   | 18             | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| <b>Общее количество часов в год</b> | 312                                | 416        | 624  | 936            | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |

### 1.3.1. Индивидуальная подготовка спортсмена

Индивидуализированная тренировка - это управляемый процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования двигательных, психомоторных качеств и реализуется в процессе тренировки.

Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего тренировочного эффекта и сохранения здоровья спортсмена.

**Таблица № 5**

#### Пример индивидуального план этапа совершенствование спортивного мастерства

| Раздел работы                       | Периоды тренировок |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         |       |
|-------------------------------------|--------------------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|-------|
|                                     | январь             | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | всего |
| ОФП                                 | 15                 | 13      | 7    | 6      | 18  | 6    | 40   | 40     | 15       | 8       | 15     | 7       | 190   |
| СФП                                 | 24                 | 20      | 13   | 9      | 20  | 13   | 45   | 45     | 19       | 12      | 24     | 13      | 257   |
| Техническая подготовка              | 29                 | 29      | 29   | 29     | 29  | 29   |      |        | 29       | 29      | 29     | 29      | 290   |
| Психологическая подготовка          | 4                  | 4       | 4    | 4      | 4   | 4    |      |        | 4        | 4       | 4      | 4       | 40    |
| Тактическая подготовка              | 5                  | 5       | 5    | 5      | 5   | 5    |      |        | 5        | 5       | 5      | 5       | 50    |
| Инструкторская и судейская практика | 5                  | 5       | 5    | 5      | 5   | 5    |      |        | 5        | 5       | 5      | 5       | 50    |
| Участие в соревнованиях             |                    |         | 20   | 20     |     | 20   |      |        |          | 20      |        | 20      | 100   |
| Контрольные испытания               |                    |         |      | 5      |     |      |      |        | 5        |         |        |         | 10    |
| Теоретические занятия               | 3                  | 3       | 2    | 2      | 3   | 2    |      |        | 3        | 2       | 3      | 2       | 25    |
| Техника страховки                   | 2                  | 2       | 2    | 2      | 2   | 2    |      |        | 2        | 2       | 2      | 2       | 20    |
| Восстановительные мероприятия       | 9                  | 9       | 9    | 9      | 10  | 10   | 10   | 10     | 9        | 9       | 9      | 9       | 112   |
| Количество часов                    | 96                 | 90      | 96   | 96     | 96  | 96   | 95   | 95     | 96       | 96      | 96     | 96      | 1144  |
| Количество тренировочных дней       | 25                 | 23      | 25   | 25     | 24  | 25   | 26   | 25     | 24       | 24      | 25     | 25      | 296   |
| Количество контрольных тренировок   |                    | 2       | 2    | 2      | 2   | 2    |      |        | 2        | 2       | 2      | 2       | 18    |

**Таблица № 6**

#### Пример индивидуального плана этапа высшего спортивного мастерства

| Раздел работы                       | Периоды тренировок |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         |       |
|-------------------------------------|--------------------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|-------|
|                                     | январь             | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | всего |
| ОФП                                 | 11                 | 8       | 4    | 4      | 7   | 3    | 45   | 45     | 16       | 5       | 17     | 5       | 170   |
| СФП                                 | 20                 | 20      | 20   | 15     | 25  | 20   | 48   | 48     | 20       | 17      | 26     | 17      | 296   |
| Техническая подготовка              | 30                 | 30      | 30   | 30     | 30  | 30   |      |        | 30       | 30      | 30     | 30      | 300   |
| Психологическая подготовка          | 6                  | 5       | 6    | 5      | 6   | 5    |      |        | 6        | 5       | 6      | 5       | 55    |
| Тактическая подготовка              | 5                  | 6       | 5    | 6      | 5   | 6    |      |        | 5        | 6       | 5      | 6       | 55    |
| Инструкторская и судейская практика | 6                  | 5       | 5    | 5      | 5   | 6    |      |        | 6        | 5       | 6      | 6       | 55    |
| Участие в соревнованиях             | 10                 | 10      | 20   | 20     | 10  | 20   |      |        |          | 20      |        | 20      | 130   |
| Контрольные испытания               |                    |         |      | 5      |     |      |      |        | 5        |         |        |         | 10    |
| Теоретические занятия               | 2                  | 2       | 2    | 2      | 2   | 2    |      |        | 2        | 2       | 2      | 2       | 20    |

|                               |     |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |
|-------------------------------|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| Техника страховки             | 3   | 2  | 2   | 2   | 3   | 2   |     |     | 3   | 3   | 2   | 3   | 25   |
| Восстановительные мероприятия | 11  | 11 | 11  | 11  | 11  | 11  | 11  | 11  | 11  | 11  | 11  | 11  | 132  |
| Количество часов              | 104 | 99 | 105 | 105 | 105 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 105 | 105 | 1248 |
| Количество тренировочных дней | 25  | 23 | 25  | 25  | 24  | 25  | 26  | 25  | 24  | 24  | 25  | 25  | 296  |

### 1.3.2. Предельные тренировочные нагрузки

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

Важным вопросом построения тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может измениться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функции управления является контроль за эффективностью тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

### 1.4. Режим тренировочной работы и периоды отдыха

Тренировочный процесс строится на спортивный сезон согласно календарю спортивных мероприятий. Тренировочные занятия рассчитаны на 52 недели, включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях на искусственном и естественном рельефе, инструкторскую и судейскую практику.

Рациональное применение тренировочных нагрузок неразрывно связано с использованием и нормированием необходимого отдыха между упражнениями, сериями упражнений или тренировочными занятиями.

Весьма важно, что во время отдыха в организме в виде биологической реакции возникают процессы восстановления, которые обеспечивают возврат к исходному уровню функционального состояния организма.

Восстановление работоспособности организма после тренировочных нагрузок имеет три фазы:

- первая фаза - в результате выполнения упражнений наступает утомление, работоспособность снижается, а затем постепенно переходит в дорабочее состояние;

- вторая фаза - работоспособность продолжает повышаться до величин, превышающих дорабочий уровень работоспособности. Наступает так называемый эффект сверхвосстановления (суперкомпенсация);

- третья фаза - через некоторое время достигнутый уровень сверхисходного состояния работоспособности возвращается к исходному, до тренировки.

Следует особо подчеркнуть, что психофизиологические сдвиги, происходящие в организме после отдельных тренировочных нагрузок, во время отдыха не устраняются полностью, а сохраняются и скрепляются путем восстановительных процессов, и тем самым создают предпосылки возобновления деятельности организма на более высоком уровне.

Таким образом, происходит прогрессирующее развитие тренированности спортсмена и рост спортивных результатов. Поэтому регулирование интервалов отдыха является одним из важных средств повышения качества тренировочного процесса.

Умение тренера и спортсмена управлять состоянием утомления и восстановления в значительной мере определяет эффективность тренировочного процесса. Необходимо помнить, что накопление утомления без соответствующего отдыха и восстановления работоспособности может обуславливать развитие переутомления перетренированности, снижение работоспособности, прекращение роста спортивных результатов.

В подготовке спортсменов отдых используется в двух разновидностях: собственно отдых - **пассивный отдых и активный отдых**.

- Пассивный отдых - это относительный покой, который сменяет двигательную активность.

- Активный отдых - это отдых, организуемый посредством переключения на деятельность, отличающуюся от той, которая вызывала утомление, и способствующую восстановлению работоспособности.

Активный отдых включает в себя рациональную смену спортивных упражнений и характера деятельности. Эти явления рекомендуется проводить на фоне смены эмоционального состояния, добиваясь «эмоциональной разрядки» спортсмена. Однако, следует помнить: чтобы физическая работа являлась активным отдыхом, переносимые нагрузки не должны выходить за рамки умеренных.

Применение активного отдыха имеет важное преимущество перед пассивным отдыхом. При активном отдыхе спортсмен продолжает выполнять физическую работу и не отвлекается от нее. Вместе с этим изменившийся вид физической нагрузки стимулирует восстановительные процессы. Следует отметить, что переход от активного отдыха к обычному режиму тренировок также является своеобразным активным отдыхом. Следовательно, эффект ускорения восстановительных процессов проявляется дважды. Важно подчеркнуть, что применение в процессе тренировок неспецифических для спортсмена физических упражнений, направленных на совершенствование силовых, скоростных и других качеств, помимо своей основной роли играют и роль активного отдыха. Поэтому широкое

применение таких упражнений, как и общеукрепляющих, не только не отнимает драгоценное время, которое необходимо для специальных тренировок, но и обеспечивает быстрее повышение спортивной работоспособности. Все это позволяет в значительной мере повысить эффективность тренировочного процесса. Важное значение для развертывания восстановительных процессов у спортсменов в ходе тренировочного занятия имеет выполнение полноценной разминки, которая обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает необходимые условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это, в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма между отдельными сериями упражнений в ходе тренировок.

В процессе отдельного тренировочного занятия интервалы отдыха для восстановления устанавливаются в соответствии с необходимостью обеспечить определенную степень восстановления оперативной работоспособности к моменту очередного повторения упражнений.

Во время тренировки в интервалах между упражнениями активный и пассивный отдых обычно комбинируются. Если упражнение связано со значительной (но не предельной) нагрузкой, надо создать необходимые условия для возможно полного восстановления. К следующему повторению рекомендуется применять сочетание активного и пассивного отдыха. Так, например, в интервалах между подходами в упражнениях со штангой сначала выполняют упражнения для расслабления мышц, а затем используют пассивный отдых сидя. Установлено, что противоположное сочетание: пассивный и активный отдых характеризуется меньшим восстановительным эффектом.

При выполнении кратковременных упражнений и относительно небольших интервалов между ними, а также большой суммарной тренировочной нагрузке часто применяют лишь активный отдых. Так, например, между сериями силовых упражнений применяют упражнения для расслабления мышц и дыхательные упражнения, между ускорениями в беге используют ходьбу или легкий бег. В заключительной части каждой тренировки необходимо выполнять так называемую заминку. Она обеспечивает постепенный выход из значительных тренировочных нагрузок и является эффективным средством интенсификации восстановительных процессов после тренировки. Заминка включает в себя легкий бег в невысоком темпе (частота сердечных сокращений 105-120 уд./мин), который продолжается 10-15 мин. После этого выполняется комплекс специальных упражнений с учетом специфики вида спорта. Значительное место в комплексе отводится упражнениям на гибкость, растяжение и расслабление мышц. После тренировки обязательно применяются восстанавливающие гидропроцедуры и другие средства. Прежде всего принимается теплый душ, который является хорошим восстановительным средством. Он оказывает успокаивающее действие на сердечно-сосудистую и нервную системы, а также способствует расслаблению мышц и усилению кровотока в них. Продолжительность теплого душа 8-10 мин. После душа необходимо энергично растереть тело полотенцем. Через некоторое время после приема теплого душа появляется чувство бодрости, исчезает или

уменьшается чувство утомления. После теплого душа можно применять пятиминутный горячий душ (температура воды 45 °С). Он оказывает более глубокое воздействие на организм и дает значительный импульс для дальнейшего стимулирования восстановительных процессов. Эффективным средством стимуляции работоспособности после тренировки является восстановительное плавание. Оно проводится в течение 15-20 мин в бассейне или в открытых водоемах (температура воды 20-22 и выше). При более низкой температуре воды продолжительность восстановительного плавания устанавливается индивидуально, чтобы у спортсменов не возникали простудные заболевания, миозиты и т.п.

Применение различных видов пассивного и активного отдыха между тренировками в течение дня или на протяжении недельного тренировочного микроцикла обычно планируется с учетом особенностей вида спорта, этапов подготовки, условий учебной и трудовой деятельности, средств и методов тренировки, экологических условий и индивидуальных особенностей спортсменов.

После периодов напряженных тренировок или соревнований для отдыха и восстановления спортсменов обязательны специальные восстановительные циклы с широким применением активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных климатических факторов. Вместе с этим используются различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

В заключение необходимо подчеркнуть, что отдых и восстановление являются важными факторами подготовки спортсменов, значение которых в современном спорте все время возрастает в связи с повышением уровня тренировочных и соревновательных нагрузок.

### **1.5. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание»**

В каждом конкретном случае объем определяется спецификой вида спорта и задачами, решаемыми при выполнении упражнений. В скалолазание объемом считается общая высота всех дистанций пройденных за тренировку или длина маршрутов на вершины, пройденные на соревнованиях. Интенсивность нагрузки зависит от интенсивности физиологических процессов, лежащих в основе выполняемой двигательной деятельности. Чем больше развиваемая спортсменом сила и скорость, тем выше интенсивность работы. Мощность равна количеству работы, произведенному за определенное время.

Общая физическая подготовка - процесс формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физических способностей, направленных на всестороннее гармоничное физическое развитие включающая в себя занятия физическими упражнениями (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности скалолаза.

Тактическая и теоретическая - это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления в них.

**Таблица № 7**

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание»  
(Приложение № 3 к ФССП)**

| Виды 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  | 17-30          | 15-23   | 17-28                               |
| Специальная физическая подготовка (%) | 12-19                              | 16-20      | 18-21  | 18-23          | 20-24   | 20-23                               |
| Техническая подготовка (%)            | 13-19                              | 22-29      | 32-37  | 46-51          | 50-54   | 45-50                               |
| Теоретическая подготовка (%)          | 1-3                                | 1-3        | 1-3  | 2-3            | 2-3   | 2-3                                 |
| Тактическая подготовка (%)            | 1-2                                | 1-2        | 2-3  | 2-3            | 3-4   | 3-4                                 |
| Психологическая подготовка (%)        | 1-2                                | 1-2        | 2-3  | 2-3            | 2-3   | 2-3                                 |

## 1.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание»

**Таблица № 8**

### Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» (Приложение № 4 к ФССП)

| 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          | 4  | 6              | 6   | 6                                   |
| Основные          | -                                  | 2          | 4  | 6              | 8   | 8                                   |

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

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится, задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

*Основные и главные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание, возможно, более высокого места.

## 1.7. Перечень тренировочных мероприятий

Таблица № 9

### Перечень тренировочных мероприятий (Приложение № 5 к ФССП)

| № п/п  | Вид тренировочных мероприятий   | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) |   |  |                           | Число участников тренировочного мероприятия  |
|--|---|---|---|--|---------------------------|--|
|  |   | 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 администрацией СПб СШОР «Комета» на текущий год, в соответствии Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых за счет средств субсидии на выполнение государственного задания |
| 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 и (или) специальной физической подготовке  | 18                                 | 18         | 14  | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2 | Восстановительные и 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  |

На тренировочном этапе в скалолазании соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественное использование тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность спортсменов. Происходит увеличение доли специальной физической подготовки, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техникой.

На этапе совершенствования спортивного мастерства годичный цикл подготовки спортсменов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает

подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года, целесообразна периодизация годового цикла тренировки.

На данном этапе происходит увеличение доли специально-физической подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование специальных физических качеств и спортивной техники.

Для спортсменов, занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства, периодизация годового цикла носит несколько условный характер.

Наряду с общей и специальной физической подготовкой тренировочный план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, воспитательная работа, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, инструкторская и судейская практика.

## **1.8. Годовой план спортивной подготовки**

В приложении № 1 представлены примерные тренировочные планы для всех этапов подготовки.

### **Физиологические основы спортивной тренировки**

Воздействие занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Механизм нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями. Совершенствование функций сердечно-сосудистой и мышечной систем под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Взаимокомпенсация функций всех систем организма спортсмена.

### **Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма.**

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

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

### **Гигиена, спортивный режим, закаливание, питание. Основные средства восстановления**

Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения.

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

Виды средств восстановления. Зависимость дозировки средств восстановления в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Спортивный массаж и самомассаж. Показания и противопоказания к массажу.

### **Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства**

Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Вариативность применения различных технических приемов, в зависимости от вида лазанья. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности.

Развитие и совершенствование тактического мышления. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Совершенствование индивидуальных тактических приемов. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена - зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, умения выбирать нужный прием, рассчитывать по времени силы и т.п.

### **Специальная физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании**

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке скалолаза. Ведущие качества скалолаза: быстрота, сила, гибкость, ловкость, равновесие и ориентировка в пространстве, координация движений и др. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании скалолазов и повышении их спортивного мастерства. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет средств и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки различных групп скалолазов. Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

### **Правила соревнований по скалолазанию, организация и проведение соревнований**

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, программа соревнований, подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады и их состав. Место проведения соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка скал, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

### **Центры скалолазания. Скальные тренажеры**

Центры скалолазания на естественном рельефе. Их роль в пропаганде скалолазания и развитии массового спорта и спорта высших достижений. Специфика поддержания скальных массивов и маршрутов в безопасном, пригодном для тренировок состоянии. Оборудование, применяемое в подготовке трасс на естественном рельефе. Организация соревнований на естественном рельефе.

Центры скалолазания на искусственном рельефе. Их роль в развитии скалолазания и пропаганде спорта высших достижений. Специфика организации тренировочной работы на искусственных стендах различной конструкции. Соблюдение мер безопасности для занимающихся различных возрастов.

Оборудование и снаряжение, применяемое для организации трасс на искусственном рельефе. Требования к такому оборудованию и снаряжению.

### **Правила техники безопасности**

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки в зале на скальных тренажерах различных типов и высоты. Требования, предъявляемые к страховочному снаряжению. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований. Значение и функции заместителя главного судьи по безопасности. Предупреждение травмоопасных ситуаций.

Организация и требования, предъявляемые к страховке на скалах. Особенности страховки на скалах. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований на естественном скальном рельефе. Предупреждение травмоопасных ситуаций.

### **Методические рекомендации для развития быстроты и скоростных качеств**

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

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- трасса (или упражнение) должна быть настолько освоена, 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, 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 самостраховки спортсменами. Страховке и самостраховке необходимо уделять внимание на каждой тренировке и проводить раз в год зачет по проверке знаний спортсменами техники страховки, самостраховки и безопасности в скалолазании.

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

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

Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные правилами для применения в верхней страховке. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Требования к страховочному карабину. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестированные устройства. 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 (полиспасть 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.

### **Практические занятия для групп начальной подготовки и тренировочного этапа**

#### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Значительное место в тренировочном процессе отводится специальной физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию техники и тактике.

В процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств, ведущая роль на этом этапе должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами воспитания мышечной силы у спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и около предельного веса.

Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, соревновательный метод. Скалолаз должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц. Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха.

### **Специальная техническая и тактическая подготовка.**

Основной задачей технико-тактической подготовки спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизация основных приемов и способов скалолазания.

Тренировка базовых качеств скалолаза: памяти, внимания, мышления. Комплексные тренировки.

Необходимо постоянно развивать тактическое мышление - создавать мыслительные модели, которые дадут ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. На тренировочном этапе в скалолазании спортсмены совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объем тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы скалолаз мог реализовывать приобретенные тактические знания на основе своей технической и физической подготовленности.

На данном этапе подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники лазания в различных условиях на различном рельефе: наклонная стена, вертикаль, траверс, нависание, внешний и внутренний углы, откол, щель, карниз, потолок.

### **Практические занятия для этапа совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

#### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Особое внимание при работе на этапах совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена.

В основе подготовки скалолазов на этих этапах должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

#### **Специальная техническая и 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.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

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

Физическая подготовка это основная база для тренировок в любом виде спорта. Определены основные составляющие физической подготовки: сила, выносливость и ловкость. Скорость (быстроту) можно рассматривать как производное от силы, ловкости и техники выполнения упражнения.

Так, без силы не возможно удержаться или сделать перехват на мизерах или длинный перехват на нависании, не говоря уже о прохождении длинных сильно нависающих маршрутов. Слабые мышцы пресса и спины также дадут о себе знать на нависающих участках и потолках. Но под развитием силы надо понимать не тупое накачивание мускулов, а повышение эффективности их работы при том же или незначительном увеличении объема. Идеальная фигура для скалолаза - фигура сухого, поджарого атлета. Отсутствие хорошей растяжки приведет к невозможности сделать длинный перехват, траверс с далеко отстоящими зацепами, не позволит поставить устойчиво ноги в распор и т.д. А недостаточная концентрация не позволит хорошо запомнить маршрут, собрать все силы, чтобы сделать силовой или технический выход, выбрать место для отдыха и вщёлкивания оттяжки. Рассмотрим подробные упражнения для развития каждого из этих качеств в отдельности.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

В основном полезные для скалолазания упражнения представляют собой различного вида подтягивания и фиксации (тренировка способности мышц неподвижно удерживать тело в определенных положениях). Кроме того, полезной может быть отдельная тренировка мышц брюшного пресса, мышц спины и ног. Разминка является первой и обязательной частью тренировки. После основного

разогрева мышц в качестве разминки перед специальной тренировкой можно использовать следующую схему:

1. а) подтягивание обычным средним хватом  
б) подтягивание обратным средним хватом  
в) отжимание на брусьях (ладони наружу, локти идут вдоль тела)
2. а) подтягивание обычным узким или широким хватом

б) подтягивание обратным узким или широким хватом в) отжимание на брусьях (ладони наружу, локти в сторону)

3. а) подтягивание широким хватом за голову  
б) приседания на одной ноге
4. а) подтягивание параллельным хватом

б)упражнение на пресс

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

### **Подтягивания на перекладине**

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

*а. Подтягивание обычным хватом.*

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

*б. Подтягивание обратным хватом.*

Те же упражнения, что и для прямого хвата.

*с. Подтягивание параллельным хватом на разноуровневой перекладине.*

Для этого упражнения необходим адаптер. Его можно изготовить из металлического прута.

*д. Подтягивание широким хватом за голову.*

Разновидности подтягиваний

#### **1.1. Статичные подтягивания на двух руках.**

Самым простым и популярным упражнением для тренировки силы рук и спины являются подтягивания. Однако даже это известное упражнение можно выполнять по-разному, добываясь при этом различного тренировочного эффекта. Первый тип упражнений - статичные подтягивания. В этом случае упражнения

выполняются только за счет силы рук и спины. При этом недопустимы раскачивания. Существует два варианта техники выполнения данного упражнения:

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

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

В спортивной литературе по скалолазанию, часто пишут, что не имеет смысл выполнять более 15 подтягиваний. Пятнадцать раз это тот порог, после которого имеет смысл постепенно переходить на качественно более высокий уровень тренировки силы "тянущих" мышц - подтягиванию на одной руке. Промежуточным этапом служит подтягивание с утяжелением. Если вы достигли такого уровня силы, что спокойно подтягиваетесь на двух руках 15 раз, то имеет смысл добавлять утяжеление. Подбирать вес следует так, чтобы с ним вы могли подтянуться 8 раз.

Далее количество подтягиваний с таким весом доводится до 15 и снова добавляется вес. Другой вариант - переход к целенаправленной тренировке подтягивания на одной руке, о которой будет написано ниже. Кроме того, следует добавить, что подходы в серии подтягиваний имеет смысл делать через равные промежутки (приемлемым вариантом может быть 2 минуты, возможен также и форсированный подход, при котором на отдых отводится 10 секунд - все зависит от того, какую цель вы преследуете).

### **1.2. Динамичные подтягивания на двух руках (быстрые подтягивания).**

Подтягивания можно также использовать для тренировки мощности, которая необходима при совершении динамических перехватов при лазании. Для тренировки мощности имеет смысл выполнять подтягивания максимально быстро. Делать это можно также двумя способами, причем второй рассчитан на достаточно хорошо подготовленных людей: а) Быстрые подтягивания выполняются по одному, каждое подтягивание начинается с виса на полностью прямых руках, при этом единичное подтягивание выполняется максимально быстро. Задача состоит в том, чтобы "выбросить" тело вверх. б) Быстрые подтягивания в серии. Это более продвинутый вариант быстрых подтягиваний, который требует способности выполнять единичные быстрые подтягивания. При этом вы не опускаетесь после каждого подтягивания до конца, а как бы ловите себя в момент опускания (практически падения), после чего снова выбрасываете себя вверх. Руки при этом распрямляются примерно до 120 градусов.

### **1.3. Асимметричные подтягивания.**

Хорошим подготовительным этапом к подтягиваниям на одной руке могут быть асимметричные подтягивания. Это обычные подтягивания выполняются как обычные, но только в конце движения подбородок 35 находится не посередине между руками, а над рукой. Обычно подтягивания выполняются попеременно: то к правой, то к левой руке.

#### **1.4. Разноуровневые подтягивания.**

Следующим шагом на пути к подтягиванию на одной руке можно назвать разноуровневые подтягивания. Смысл их в том, что если вы при подтягивании располагаете одну руку выше другой, то нагрузка на руки распределяется неодинаково. Вариантов выполнения этого упражнения существует масса. Можно подтягиваться на двух зацепках, расположенных на разном уровне, можно перекинуть через турник полотенце и одной рукой придерживать за него, можно использовать в качестве опоры для менее нагруженной руки петлю (оттяжку), можно брать одной рукой в щипок за косяк двери (если турник весит над дверью), в конце концов существует классический вариант: держаться рукой за свою руку сначала в районе запястья, потом все ближе к плечу.

#### **1.5. Лесенка.**

Лесенкой называют комплекс из нескольких подходов подтягиваний. Существует несколько вариантов выполнения лесенки. Можно начинать с 1 подтягивания, затем каждый подход увеличивать число подтягиваний на 1 до тех пор, пока вы можете заставить себя подтянуться на 1 раз больше, чем в предыдущий подход. После того, как предел достигнут, то начинайте убавлять число подтягиваний на 1 в каждом подходе. Второй вариант - начинать с максимума, убавить до 1 и снова до максимума. Главный смысл лесенки - это ритмичность подходов. Вы делаете небольшой интервал между ними (обычно 10-20 с), главное, чтобы он не менялся.

#### **1.6. «W»**

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

### **2. Фиксации**

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

#### **2.1. Одиночные фиксации.**

При выполнении этого упражнения вы подтягиваетесь до того положения, в котором будет выполняться фиксация, потом удерживаете себя в нем так долго, как только можете. Обычно фиксируются в положении 0 (верх), 90 и 120

градусов (угол сгибания локтя). Недостаток этого упражнения в том, что достаточно быстро достигается такая физическая форма, что вы можете удерживать фиксацию слишком долго.

## **2.2. Серия фиксаций.**

При выполнении этого упражнения вы фиксируетесь в разных положениях

## **2.3. Серия фиксаций с подтягиваниями.**

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

## **3. Упражнение с кистегрузом.**

Кистегруз представляет собой деревянный прут диаметром 3,5-5 см с укрепленным на шнуре (1-1,2 м) грузом 3-5кг. Например, диск от штанги. Упражнение. Держа кистегруз с размотанным шнуром на вытянутых руках перед собой, вращая прут кистями рук на себя поднять груз, затем, преодолевая его сопротивление опустить в исходную точку, вращая от себя. Делать до отказа. Это упражнение очень хорошо способствует развитию и укреплению мышц предплечья и пальцев. Заменить кистегруз может диск от штанги весом от 1 до 20 кг, который можно передавать из руки в руку, фиксируя его пальцами сверху. 36

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

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

## **Специальная физическая подготовка (СФП).**

### **1. Упражнения на пальцевом тренажере.**

Для специальной подготовки необходимо изготовить доску с постоянными или сменными зацепами различной конфигурации и размеров. Самый простой вариант в толстой доске выдолбить зацепы глубиной 10-20 мм под 1,2,3 пальца. Доску можно укрепить на стене над дверным проемом. Упражнения: подтягивание на зацепах одинаковой величины, на зацепах разной величины, на зацепах, расположенных на разных уровнях. Тоже обратным хватом; 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 20-30 сек, перехватиться за другие зацепы, подтянуться на них 5-10 раз, повиснуть на полусогнутых руках, задержаться на 20-30 сек, из этого положения перехватиться одной рукой за другой зацеп, подтянуться и т.д.) б) выполнять упражнения до отказа, как можно дольше не становясь на пол. Внимание! упражнения на доске выполняются только после тщательной разминки и растяжки всех мышц, особенно мышц и суставов пальцев и мышц предплечья. Некоторые скалолазы для защиты суставов пальцев от разрыва связок перематывают их лейкопластырем.

## **2. Упражнения на турнике.**

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

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

3. Перекаты ("Крокодильчик"). Подтянуться на двух руках, зависнув на левой согнутой, перехватиться правой рукой дальше в сторону по перекладине и плавно переместить тело так, Через несколько месяцев все эти упражнения на тренажере и турнике раз в неделю можно делать с отягощением 10 и более кг, но при условии, что ваши мышцы, суставы, связки адекватно реагируют на увеличение нагрузки.

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

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

## **3. Упражнение для мышц ног.**

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

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

3.«Выпрыгивания». Выполняются из глубокого приседа или как продолжение упражнения «зашагивание».

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

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

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

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

8.Упражнения для сгибателей ног. а) лежа лицом вниз, спортсмен поднимает голеностоп, сгибая ногу в колене, партнёр оказывает необходимое сопротивление. б) и.п.: лёжа на спине или в упоре на руки, спиной вниз, работающая нога - на опоре высотой от 20 до 40 - 50 см. Усилием сгибателя ноги поднимать и опускать таз и весь корпус. в) стоя на полу или в вися на перекладине, поднимать зафиксированное на ноге отягощение вперед, поднимая колено и назад, сгибая ногу в колене на максимально возможную высоту. Можно регулировать вес отягощения и темп выполнения упражнения.

**4. Упражнения на развитие брюшного пресса и поясничного отдела спины.** а) в вися держать "уголок" до отказа. Ещё эффективнее фиксировать "уголок" на разных уровнях. б) поднимание прямых ног в вися. Вариантами этого упражнения являются поднятия ног через сторону (для косого пресса), а также круговые движения ногами. в) быстрые поднимания согнутых ног в вися. г) Классические упражнения "на пресс" лёжа на спине или сидя на краю стула рекомендуются для начинающих или ослабленных непосильными тренировками спортсменов.

Внимание! Для гармоничного развития упражнения для мышц брюшного пресса необходимо чередовать с упражнениями, развивающими мышцы спины, особенно поясничного отдела: а) лежа на мате, лицом вниз поочередно или одновременно поднимать ноги и туловище с вытянутыми вперёд руками. 2-й вариант: ноги закреплены под скамейкой или партнёром, высоко поднимать туловище, руки за головой или вытянуты вперёд. б) тоже, но лёжа поперёк гимнастической скамейки. Для облегчения и без того нелёгкой жизни спортсменов, можно подложить под бедра мат или любой мягкий предмет. в) и.п. - основная стойка, в каждой руке - отягощение. Наклон вперёд и вниз, руки достают до пола; выпрямиться; наклон назад; выпрямиться.

**5. Комбинированные упражнения на перекладине или доске для висов.**

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

виса со сменой темпа. 38 в) Подтягивания с одновременным подниманием согнутых в коленях ног. г) Подтягивания с выбрасыванием вверх одной руки.

### **6. Упражнения на рукоходе.**

Если около Вашего дома есть школа или другое учебное заведение и на его спортплощадке есть "рукоход" можно рекомендовать следующие упражнения. а) подтянувшись на первой перекладине, зависнуть на согнутой руке, и перехватиться за другую (можно варьировать: делать короткие перехваты, длинные, обратным хватом, хватом сбоку) б) имитация лазания: перехват с опорой ногами с различным хватом и длиной перехватов. Упражнения для развития выносливости. Для развития общей выносливости можно порекомендовать так называемую циклическую тренировку.

1.Подтягивание

2.Приседания на одной ноге

3.Сгибание-разгибание туловища сидя, ноги закреплены

4.Отжимание от пола

5.Выпрыгивание из глубокого приседа

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

7.Подтягивание узким или широким хватом

8.Отжимание на брусьях

9.Подъем ног к рукам в висе на перекладине

Паузы между упражнениями заполняются бегом трусцой (1 мин) Комплекс выполняется 2-4 раза с паузой 10-15 мин. Этот комплекс можно вводить в тренировочный процесс либо утром, после утренней зарядки, либо 1-2 раза в неделю после лазания или силовой тренировки. Как способы тренировки общей выносливости можно рассматривать треккинг, бег на длинные дистанции (кросс), ходьбу на лыжах, плавание, отчасти футбол и др. спортивные игры. Однако, цикличность и высокие энергозатраты большинства этих упражнений могут нарушить тонкую координацию движений, столь необходимую в скалолазании и применять их следует с большой осторожностью.

### **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 суставносвязочного аппарата.

*1.Шпагат продольный и поперечный ("шнур").* Опускаться следует до максимально возможной точки, до появления ощутимой боли в связках. Очень эффективно растягивание на стульях, раздвигаемых сердобольными товарищами. Помощники фиксируют на стульях обе ноги и придерживают спортсмена от падения.

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

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

4. *Растягивание ног и спины.* Сесть лицом к стене, ноги максимально широко разведены, ступни упираются в стену. 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.

### **Упражнения для развития координации движений**

Под тренировкой координации следует понимать упражнения, направленные на отработку точности движений.

1. *"Найди зацепку".* Стоя лицом к скалодрому, спортсмен в течение 1 -3 секунд смотрит на расположение зацепок перед собой, а затем с закрытыми глазами касается всех руками или ногами в произвольной или названной напарником последовательности. Вместо скалодрома можно использовать таблицы, описанные в предыдущем упражнении. Самым эффективным средством тренировки координации движений можно назвать лазание, причём лазание с аккуратной и точной постановкой ног и рук.

### **Упражнения на равновесие.**

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

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

3. Лазание по пологому рельефу (лестницам, скалам, искусственным скалодромам) без использования рук. Упражнения на равновесие хорошо вписываются как в разминку, так и в заключительную часть тренировки (заминку). Кроме того, их можно использовать в качестве активного отдыха между подходами.

### 1.9. Инструкторская и судейская практика

Спортсмены должны привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения, и проверки знаний правил соревнований. Привлечением занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Во время проведения контрольных соревнований спортсмены знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т.д., знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству в городских и краевых соревнованиях, должны уметь организовать и проводить соревнования внутри Учреждения. Выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Таблица № 10

#### Содержание инструкторской практики

| Этап подготовки                          | Минимум знаний и умений занимающихся  | Форма проведения                          |
|--|---|---|
| Тренировочный этап                       | Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Привлечение в качестве судьи на контрольных соревнованиях по скалолазанию. | Изучение литературы, практические занятия |
| Совершенствование спортивного мастерства | Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Привлечение в качестве судьи на контрольных соревнованиях по скалолазанию. | Изучение литературы, практические занятия |
|  | Составление документации для работы в Учреждении по скалолазанию. Привлечение в качестве судьи на соревнованиях по скалолазанию.                                      | Практические занятия                      |

|                              |   |                      |
|------------------------------|---|----------------------|
|                              | Составление положения о соревнованиях, оформления заявок, дополнительные заявки, перезаявки, карточки участников. Виды жеребьевки и методика ее проведения, деление участников на группы, подготовка стартового протокола, практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях. Привлечение в качестве судьи на соревнованиях по скалолазанию. | Практические занятия |
| Высшее спортивное мастерство | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту.  | Практические занятия |

## **1.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств**

### **1.10.1. Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам, проходящим спортивную подготовку**

Совместная работа врача и тренера - основа эффективности тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к тренировкам и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (тренировки, отдыха, питания, условий жизни, состояния мест занятий, личной гигиены и др.). При этом используются как медико-биологические, так и педагогические методы наблюдений и исследований, результаты которых необходимо постоянно сопоставлять и анализировать. В результате комплексно оценивается состояние спортсмена, определяется эффективность режима и методики тренировки, осуществляется качественное управление тренировочным процессом.

Комплексная методика обследования включает клинические данные плановых диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, лечебно-профилактической работы, восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки. Целесообразно проводить диспансерное обследование перед соревновательным этапом подготовки и после его окончания. При диспансерном обследовании следует проводить беседу со спортсменом о перенесенных заболеваниях, режиме тренировок, о самочувствии; антропометрические измерения; осмотр врачами-специалистами; функциональные исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; лабораторные анализы крови и т. п. В заключении дается оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния, выявляются лимитирующие факторы,

способные препятствовать повышению физических нагрузок и успешному выступлению в соревнованиях.

*Углубленные медицинские обследования* (УМО) являются важным разделом комплексного контроля. Помимо общепринятых врачебных обследований, УМО включают в себя обследование различных сторон подготовленности спортсменов. Программа УМО для скалолазов высокой квалификации состоит из медицинских обследований у врачей-специалистов: хирурга, терапевта, невропатолога, офтальмолога, дерматолога, отоларинголога и др., врачей-диспансеризаторов, а также специальной части обследований, разработанной применительно к специфике скалолазания. В обследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками, чаще всего на велоэргометре.

Для определения особенностей реакции на тестирующую нагрузку до и после работы регистрируются показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, центральной и вегетативной нервной системы и др.

В ступенчатых тестах во время работы регистрируется ЧСС, исследуется функция внешнего дыхания и газообмен, производится забор крови для определения концентрации молочной кислоты на каждой степени нагрузки. В период восстановления, как правило, регистрируются кислородный долг, динамика ЧСС и АД, определяется концентрация лактата. Далее насчитываются показатели, характеризующие мощность, емкость и экономичность функционирования окислительной, лактацидной и фосфогенной систем энергообеспечения.

Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей, а также качественной реакции адаптации организма спортсмена к нагрузке.

Основной задачей УМО является получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровня общей и специальной работоспособности.

Наиболее удобные сроки проведения УМО, обеспечивающие наибольшую информативность полученных данных начало подготовительного периода и за 1-1,5 месяца до основных соревнований сезона.

Данные этапных комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья спортсмена после определенного этапа подготовки на основании использования специальных тестов. При сопоставлении полученных результатов с планируемыми на данный этап подготовки выявляются исходные предпосылки для детального планирования последующего этапа тренировки, вынесения рекомендаций по коррекции дальнейшего тренировочного процесса. Программа ЭКО включает в себя определение специальной физической подготовленности, функциональной подготовленности, психологической подготовленности и состояния здоровья.

Текущие обследования проводятся тренером, врачом на тренировочных сборах и служат для получения оперативной информации о технико-тактических действиях спортсменов в тренировках, функциональном состоянии и переносимости нагрузок

с целью их более точной индивидуализации и повышения эффективности тренировочного процесса, выбора средств и методов тренировки в текущем тренировочном цикле. Особое внимание обращается также на определение текущего неврологического статуса спортсмена.

Данные медицинских наблюдений на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства являются неотъемлемой частью общей системы управления тренировочным процессом.

### **1.10.2 Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а так же влияет на метаболические процессы организма, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

*Основные принципы питания спортсменов:*

1. Снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок.

2. Соблюдение сбалансированности питания применительно к объему и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое изменяется в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям.

3. Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления.

4. Использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессов в различных органах и тканях.

5. Создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма (катехоламинов, простагландинов, кортикостероидов, циклических нуклеотидов и др.).

6. Разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами.

7. Включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт.

8. Индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

На этапах подготовки энергозатраты скалолазов составляют от 5000 до 6500 ккал в сутки в зависимости от этапа подготовки и габаритных размеров тела спортсмена.

Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением объема нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает.

В рационе спортсмена в общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 15-17%, жиров- 25 - 27%, углеводов - 57-60%.

В период высокоинтенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо учитывать, что каждый прием пищи приводит к активизации обмена в результате процессов расщепления и переваривания пищевых веществ. Количество энергетических затрат сверх основного обмена увеличивается при расщеплении белков в среднем на 25%, жиров на 4%, углеводов - на 8%

Основные требования к режиму и рациону питания в соревновательный период:

1. Не принимать никаких новых пищевых продуктов (по крайней мере, за неделю до соревнований). Все продукты, особенно пищевые добавки повышенной биологической ценности, должны быть апробированы заранее во время тренировок или предварительных соревнований. Такое требование справедливо не только к самим продуктам, но и к способу их приема.

Спортсменам должно быть известно заранее, какая пища входит в рацион и когда ее надо принимать. Она должна сохранять и поддерживать высокий уровень спортивной работоспособности.

2. Гарантия готовности к соревнованиям - нормальное или повышенное количество гликогена в мышцах и печени. Это состояние достигается увеличением потребления углеводов. Необходимо постепенно в течение недели до соревнования увеличивать потребление углеводов.

3. Употреблять легкую пищу в ночь перед соревнованием. Не пытаться насытиться в последние минуты.

При составлении рационов питания в соревновательный период необходимо учитывать время переваривания пищевых веществ в желудке.

Минеральные вещества необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Некоторые минеральные вещества (макроэлементы) калий, натрий, кальций, магний, фосфор поступают с пищей и содержатся в организме в значительных количествах. Другие - железо, цинк, медь, кобальт, йод поступают в весьма малых количествах, хотя также играют важную физиологическую роль.

Регулярные тренировочные нагрузки, выполняемые спортсменом, оказывают существенное влияние на обмен большинства минеральных веществ, изменяя потребность в них организма. Так, очень заметно, повышается потребность в фосфоре, который входит в состав макроэргических соединений, участвующих в энергетическом обмене.

Потери фосфора могут быть компенсированы приемом содержащих фосфор препаратов: глицерофосфат, глицерофосфат железа, лецитин, фосфаты натрия, фосфрен. Сложнее обеспечить оптимальное соотношение фосфора с кальцием, потребность в котором у спортсменов также повышена. Основным источником кальция - молоко и молочные продукты, 1 л молока или кисломолочных продуктов почти покрывает среднюю потребность организма спортсмена в кальции (2 г в сутки).

Особо ценным источником кальция являются сыры. В других продуктах он содержится в сравнительно низких количествах.

Напряженные тренировки и соревнования приводят к повышенным потерям калия и нежелательным проявлениям его дефицита (изменение функции сердечной мышцы и др.). Его потери могут быть компенсированы, если в рационе в достаточном количестве содержатся овощи и фрукты. В обычном рационе основным источником калия является картофель.

Объемные тренировки могут привести к нарушению обмена железа и некоторых других микроэлементов, их баланс становится отрицательным. Одним из проявлений дефицита минеральных веществ может быть нарушение функции кроветворения.

Большинство микроэлементов содержится преимущественно в растительных продуктах (овощи, фрукты, крупы), железо содержится также в этих продуктах, но усваивается хуже, чем железо животных продуктов.

Дополнительным источником поступления минеральных веществ является вода. Минеральный обмен может быть улучшен включением в рацион минеральных вод. В случае необходимости применяют различные препараты, содержащие минеральные элементы, а также комплексы витаминов с минеральными веществами (компливит, глютамевит, и др.). Так, в состав компливита в оптимальных профилактических дозах включены магний, фосфор, кальций и важнейшие микроэлементы: железо, медь, цинк, кобальт и др.

### **Тестирование спортсменов**

Для проведения комплексного тестирования профессиональных спортсменов разработаны уникальные методики, позволяющие точно определить уровень физической подготовки спортсмена и запас резервных возможностей как всего организма, так и отдельных его органов и систем. По итогам обследования составляется индивидуальная программа с рекомендациями по тренировочному процессу и подбором оптимальных зон интенсивности.

Комплексное тестирование спортсменов включает в себя такие компоненты, как:

1. Антропометрическое обследование (определение процентного соотношения костного, мышечного и жирового компонентов).
2. Тест со ступенчато повышающейся нагрузкой с определением аэробного и анаэробного порогов и МПК.
3. Определение гипоксического индекса и разработка индивидуальных программ для повышения работоспособности методами нормобарической гипоксии.
4. Составление индивидуальных рекомендаций по итогам проведенных тестов.

### **1.10.3. Применения восстановительных средств**

С ростом объема специальной физической подготовки и количества восхождений 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 СС и ВСМ необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде).

### **Физические средства восстановления.**

Применение физических средств основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

## **1.11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

Спортсмены также должны знать:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что они могут быть подвергнуты допинг контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показателям им необходим прием субстанций, входящих в запрещенный список - в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;

- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные вещества;

- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной вещества, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной вещества или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

**Таблица №11**

**Примерный годовой План антидопинговых мероприятий**

| Спортсмены | Вид программы | Тема     | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
|------------|---------------|----------|---|------------------|--|
|            | «Веселые      | «Честная | тренер                                  | 1-2              | Пример                                 |

|  |  |  |   |                  |   |
|--|--|--|---|------------------|---|
| <b>Этап<br/>начальной<br/>подготовки<br/>и</b> | старты»  | Игра»                                      |   | раза<br>в год    | программы<br>мероприятия<br>(приложение №2)   |
|  | Теоретическое<br>занятие   | «Ценности<br>и спорта.<br>Честная<br>игра» | Тренер и<br>(или)<br>ответственный<br>за<br>антидопинговое<br>обеспечение<br>в<br>регионе | 1 раз<br>в год   | Согласовать с<br>ответственным за<br>антидопинговое<br>обеспечение в<br>регионе   |
|  | Проверка<br>лекарственных<br>препаратов<br>в<br>(знакомство с<br>международным<br>стандартом<br>«Запрещенный<br>список») |  | Тренер  | 1 раз в<br>месяц | Научить юных<br>спортсменов<br>проверять<br>лекарственные<br>препараты через<br>сервисы по<br>проверке<br>препаратов в<br>виде домашнего<br>задания (тренер<br>называет<br>спортсмену 2-3<br>лекарственных<br>препарата для<br>самостоятельной<br>проверки дома).<br>Сервис по<br>проверке<br>препаратов на<br>сайте РАА<br>«РУСАДА»:<br><a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a><br>(приложение<br>№3). |
|  | Антидопинговая<br>викторина  | «Играй<br>честно»                          | Ответственный за<br>антидопинговое<br>обеспечение<br>в<br>регионе                         | По<br>назначению |   |

|  |                                  |   |  |                |   |
|--|----------------------------------|---|--|----------------|---|
|  | Онлайн обучение на сайте РУСАДА* |   | Спортсмен  | 1 раз в год    | Ссылка на образовательный курс:<br><a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>  |
|  | Родительское собрание            | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                          | Тренер   | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №3). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №4 и № 5). |
|  | Семинар для тренеров             | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе   |

|   |                                    |  |  |                      |   |
|---|------------------------------------|--|--|----------------------|---|
|   |                                    | ания<br>антидопинговой<br>культуры<br>»                                  |  |                      |   |
| <b>Тренировочный этап<br/>(этап спортивной специализации)</b> | Веселые старты                     | «Честная игра»   | Тренер   | 1-2<br>раза в<br>год | Пример программы мероприятия (приложение №2)  |
|   | Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |  | Спортсмен  | 1 раз в<br>год       | Ссылка на образовательный курс:<br><a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>  |
|   | Антидопинговая викторина           | «Играй честно»   | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению        |   |
|   | Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2<br>раза в<br>год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе   |
|   | Родительское собрание              | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры<br>»     | Тренер   | 1-2<br>раза в<br>год | Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:<br><a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a><br>(приложение |

|  |                                 |  |  |                |  |
|--|---------------------------------|--|--|----------------|--|
|  |                                 |  |  |                | №2).<br>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №6 и №7).                    |
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b> | Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Спортсмен  | 1 раз в год    | Ссылка на образовательный курс:<br><a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> |
|  | Семинар                         | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  |
| <b>Этап высшего спортивного мастерства</b>           |                                 |  |  |                |  |

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

#### **Определения терминов**

*Антидопинговая деятельность* - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение

Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

*Антидопинговая организация* - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

*ВАДА* - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

*Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)* - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

*Запрещенный список* - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

*Запрещенный метод* - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

*Спортсмен* - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Структура методической части Программы включает программный материал по разделам подготовки, его распределения по этапам подготовки на спортивный сезон, организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля, содержит рекомендации по построению недельных микроциклов на различных этапах годичного цикла подготовки.

Важным вопросом построения тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочном занятии.

Соотношение времени отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств, может изменяться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью тренировочного процесса.

Критериями оценки эффективности подготовки служат достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

### **2.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность**

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

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

Таким образом, для повышения эффективности тренировочного процесса необходимо: знание суммарных затрат времени воздействия на организм в границах различных тренировочных этапов и циклов, для достижения поставленных задач; определение состава средств, суммарных

параметров нагрузок и их чередования в рамках определенных интервалов времени.

**Таблица № 12**

**Влияние физических качеств на результативность  
(Приложение № 6 к ФССП)**

| Физические качества | Уровень влияния                                  |   |  |  |
|---------------------|--|---|--|--|
|                     | Для спортивной дисциплины “лазание на трудность” | Для спортивной дисциплины “лазание на скорость” | Для спортивной дисциплины “боулдеринг” | Для спортивной дисциплины “многоборье” |
| Быстрота            | 1  | 3   | 2                                      | 3                                      |
| Сила                | 3  | 2   | 3                                      | 3                                      |
| Выносливость        | 3  | 1   | 3                                      | 3                                      |
| Координация         | 3  | 3   | 3                                      | 3                                      |
| Гибкость            | 3  | 3   | 3                                      | 3                                      |

Условные обозначения:

3- значительное влияние;

2- среднее влияние;

1- незначительное влияние.

*Быстрота*

Быстрота как двигательное качество – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью.

Быстрота движения в первую очередь определяется соответствующей нервной деятельностью, вызывающей напряжение и расслабление мышц, направляющей и координирующей движения. Она в значительной мере зависит от совершенства спортивной техники, силы и эластичности мышц, подвижности в суставах, а в продолжительной работе от выносливости спортсмена.

*Сила*

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему с помощью мышц. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой

*Выносливость.*

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности. Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

*Гибкость.*

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

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц антагонистов в суставах. Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей

### *Координация*

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности. Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

7—11 лет. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально. Костная система находится в стадии формирования: - окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке спортсменов; - окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны. Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения. В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывать такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

11-15 лет Самым важным фактом является половое созревание - появляться различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости.

После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет. Физическое развитие неравномерно: - если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает; - если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное Давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.); - нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают,

становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки). 30 Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-17 лет. К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта. Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки

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

### **Тренировочные занятия для тренировочного этапа**

#### **Боулдеринг**

**Тема:** «Совершенствование различных технических элементов в боулдеринге.»

**Задачи:** 1. Развитие силы и специальной силовой выносливости.

2. Тактические приемы на трассе.
3. Психологическая подготовка и концентрация.
4. «Чтение» трасс, настрой и понятие времени на трассе.
5. Лазание боулдеринга onsight и afterwork.
6. СФП
7. Стрейчинг и развитие гибкости.

**Средства тренировки:** общеподготовительные, специально подготовительные упражнения

**Методы тренировочного занятия:** словесный, наглядный, игровой

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** скалодром (не менее 5 метров в высоту), турник – перекладина, динамические веревки, карабины с муфтой, страховочные восьмерки, страховочные системы, маты, магнезия, скальные туфли, секундомер

**Время проведения:** 135 мин

| Содержание занятия   | Время проведения (мин) | Методические указания            |
|--|------------------------|----------------------------------|
| <p><b>Вводная часть.</b></p> <p>1. Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности.</p> <p>2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.</p> | 5 мин                  | Приветствие, сообщение задач ТЗ. |

|   |                                   |  |
|---|-----------------------------------|--|
| <b>Подготовительная часть.</b><br>Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием.   | 15 мин                            | Выполняются без резких рывков.   |
| <b>Основная часть:</b><br>Трасса №1, №2, №3, №4<br>Трасса №5, №6, №7, №8, №9, №10<br>Трасса №11, №12, №13, №14  | 80 мин<br>5а-6а<br>6б-7а<br>5с-6б | По 3-4 подхода, 60-70% от максимума  |
| <b>СФП:</b><br>Упражнения на развитие силы пальцев рук<br>Упражнения на развитие силы предплечья и плеч, блоки<br>Упражнения на развитие пресса<br>Упражнения на укрепление мышц спины<br>Упражнения на укрепление силы ног | 30 мин                            |  |
| <b>Заключительная часть.</b><br>Пассивная гибкость, стрейчинг, йога   | 5 мин                             | Заминка выполняется максимально спокойно, без резких движений, прорабатывая все группы мышц ног, спины, рук.<br>Проверка пульса. |

Тренировки в дисциплине боулдеринг могут включать в себя теоретическую часть. Продолжительность тренировки 90-135 мин. Степень интенсивности нагрузки зависит от этапа подготовки (подготовительный, соревновательный или переходный этапы).

## Скорость

**Тема** «Совершенствование и отработка техники лазания «Эталонной трассы».

**Старт-финиш**

**Задачи:** 1. Развитие скоростно-силовых качеств.

2. Совершенствование техники лазания на классической скоростной трассе.
3. Тактическая и психологическая подготовка в лазании на скорость.
4. СФП
5. Стрейчинг и развитие гибкости.
6. Восстановительные мероприятия.

**Средства тренировки:** общеподготовительные, специально подготовительные упражнения

**Методы тренировочного занятия:** словесный, наглядный, интервальный

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** скалодром (не менее 5 метров в высоту), турник – перекладина, динамические веревки, карабины с муфтой, страховочные восьмерки, страховочные системы, маты, магнезия, скальные туфли, секундомер

**Время проведения:** 135 мин

| Содержание занятия  | Время проведения (мин) | Методические указания            |
|---|------------------------|----------------------------------|
| <b>Вводная часть.</b><br>1. Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики | 5 мин                  | Приветствие, сообщение задач ТЗ. |

|   |                                   |  |
|---|-----------------------------------|--|
| детского травматизма и техники безопасности.<br>2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.   |                                   |  |
| <b>Подготовительная часть.</b><br>Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием.   | 15 мин                            | Выполняются без резких рывков.   |
| <b>Основная часть:</b><br>«Эталонная трасса»<br>СФП:<br>Упражнения на развитие силы и взрывной силы рук;<br>Упражнения на укрепление мышц спины;<br>Упражнения на укрепление силы и взрывной силы ног | 90 мин<br>10-12 раз<br><br>20 мин | По 2-3 подхода, 60-70% от максимума  |
| <b>Заключительная часть.</b><br>Пассивная гибкость, стрейчинг, йога   | 5 мин                             | Заминка выполняется максимально спокойно, без резких движений, прорабатывая все группы мышц ног, спины, рук.<br>Проверка пульса. |

Тренировки в дисциплине скорость могут включать в себя теоретическую часть. Продолжительность тренировки 90-135 мин. Степень интенсивности нагрузки зависит от этапа подготовки (подготовительный, соревновательный или переходный этапы).

### Смешанная тренировка трудность/скорость

**Тема:** «Совершенствование и отработка техники лазания на «Эталонной трассе» или на классической скоростной трассе.

**Задачи:** 1. Развитие скоростно-силовых качеств.

2. Тактическая и психологическая подготовка в лазании на скорость.
3. Развитие специальной выносливости.
4. Совершенствование техники лазания в трудности.
5. СФП.
6. Стрейчинг и развитие гибкости.
7. Восстановительные мероприятия.

**Средства тренировки:** общеподготовительные, специально подготовительные упражнения

**Методы тренировочного занятия:** словесный, наглядный, игровой, круговой

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** скалодром (не менее 5 метров в высоту), турник – перекладина, динамические веревки, карабины с муфтой, страховочные восьмерки, страховочные системы, маты, магнезия, скальные туфли, секундомер

**Время проведения:** 135 мин

| Содержание занятия  | Время проведения (мин)   | Методические указания  |
|---|--|--|
| <b>Вводная часть.</b><br>1. Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности.<br>2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.   | 5 мин  | Приветствие, сообщение задач ТЗ.   |
| <b>Подготовительная часть.</b><br>Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием.   | 15 мин   | Выполняются без резких рывков.   |
| <b>Основная часть.</b><br>Трасса №1<br>Трасса №2<br><br>«Эталонная трасса»<br><br>Трасса №1<br>Трасса №2<br>Трасса №3<br><br>СФП:<br>Упражнения на развитие силы пальцев рук<br>Упражнения на развитие силы предплечья и плеч, блоки<br>Упражнения на развитие пресса<br>Упражнения на укрепление мышц спины<br>Упражнения на укрепление силы ног | 40 мин<br>4 раза<br>4 раза<br><br>60 мин<br>10-12 раз<br><br>10 мин<br>6б-6с<br>7а-7б<br>7б-7с<br><br>По 2-3 подхода | 60-70% от максимума  |
| <b>Заключительная часть.</b><br>Пассивная гибкость, стрейчинг, йога   | 5 мин  | Заминка выполняется максимально спокойно, без резких движений, прорабатывая все группы мышц ног, спины, рук.<br>Проверка пульса. |

Смешанная тренировка трудность/скорость может включать в себя теоретическую часть и технику страховки. Продолжительность тренировки 90-135 мин. Степень интенсивности нагрузки зависит от этапа подготовки (подготовительный, соревновательный или переходный этапы).

### Трудность-интервальная тренировка

**Тема:** «Развитие специальной супер - выносливости методом «до отказа»

- Задачи:** 1. Совершенствование техники лазания в трудности.  
 2. Тактические и психологические приемы на трассе.  
 3. Восстановление на трассе во время лазания.  
 4. СФП.  
 5. Восстановительные мероприятия.

**Средства тренировки:** общеподготовительные, специально подготовительные упражнения

**Методы тренировочного занятия:** словесный, наглядный, круговой, переменный

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** скалодром (не менее 5 метров в высоту), турник – перекладина, динамические веревки, карабины с муфтой, страховочные восьмерки, страховочные системы, маты, магнезия, скальные туфли, секундомер

**Время проведения:** 135 мин

| Содержание занятия   | Время проведения (мин)   | Методические указания  |
|--|--|--|
| <p><b>Вводная часть.</b><br/>           1. Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности.<br/>           2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.</p>   | 5 мин  | Приветствие, сообщение задач ТЗ.   |
| <p><b>Подготовительная часть.</b><br/>           Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием.</p>   | 10 мин   | Выполняются без резких рывков.   |
| <p><b>Основная часть</b><br/>           Круговая трасса №1 (3 подхода)<br/>           Отдых<br/>           Круговая трасса №2 (3 подхода)<br/>           Отдых<br/>           Круговая трасса №3 (3 подхода)<br/>           Отдых<br/> <b>СФП:</b><br/>           Упражнения на развитие силы пальцев рук<br/>           Упражнения на развитие силы предплечья и плеч, блоки<br/>           Упражнения на развитие прессы<br/>           Упражнения на укрепление мышц спины<br/>           Упражнения на укрепление силы ног</p> | 90 мин<br><br>2-4 мин/отдых 3 мин<br>10 мин<br><br>15 мин<br>По 2-3 подхода, | 2-4 круга<br><br><br><br><br><br>60-70% от максимума   |
| <p><b>Заключительная часть.</b><br/>           Пассивная гибкость, стрейчинг, йога</p>   | 5 мин  | Заминка выполняется максимально спокойно, без резких движений, прорабатывая все группы мышц ног, спины, рук.<br>Проверка пульса. |

## Соревновательная тренировка

**Тема:** «Прохождение трассы до ТОРа в трудности (onsight с предварительным просмотром)»

**Задачи:** 1. Прохождение всех трасс с минимальным количеством попыток в боулдеринге.

2. Прохождение четко, без ошибок, с минимальным временем

«эталонной» или классической трассы в скорости

3. Развитие тактической и психологической устойчивости в соревновательных условиях.

4. Чтение трасс, настрой и понятие времени на трассе.

5. Восстановительные мероприятия.

**Методы тренировочного занятия:** словесный, наглядный, соревновательный

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** скалодром (не менее 5 метров в высоту), турник – перекладина, динамические веревки, карабины с муфтой, страховочные восьмерки, страховочные системы, маты, магнезия, скальные туфли, секундомер

**Время проведения:** 135 мин

| Содержание занятия   | Время проведения (мин)           | Методические указания  |
|--|----------------------------------|--|
| <p><b>Вводная часть.</b><br/>1. Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности.<br/>2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.</p> | 5 мин                            | Приветствие, сообщение задач ТЗ.   |
| <p><b>Подготовительная часть.</b><br/>Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием.</p>  | 45 мин                           | Выполняются без резких рывков.   |
| <p><b>Основная часть.</b><br/>Квалификация - трасса №1<br/>Квалификация - трасса №2<br/>Финал - трасса №3</p>  | 75 мин<br>7а-7б<br>7б –7б+<br>7с |  |
| <p><b>Заключительная часть</b><br/>Легкое лазание, стрейчинг, массаж.</p>  | 10 мин                           | Заминка выполняется максимально спокойно, без резких движений, прорабатывая все группы мышц ног, спины, рук.<br>Проверка пульса. |

| Содержание занятия   | Время проведения (мин) | Методические указания            |
|--|------------------------|----------------------------------|
| <p><b>Вводная часть.</b><br/>1. Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности.</p> | 5 мин                  | Приветствие, сообщение задач ТЗ. |

|   |                                  |  |
|---|----------------------------------|--|
| 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.   |                                  |  |
| <b>Подготовительная часть.</b><br>Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием. | 40 мин                           | Выполняются без резких рывков.   |
| <b>Основная часть</b><br>Квалификация трасса №1 - №5<br>или<br>Финал трасса №1- №4                        | 80 мин<br><br>5б-6а<br><br>6б-7а | 5 мин лазание/5 мин отдых<br><br>4 мин лазание/15 мин отдых  |
| <b>Заключительная часть</b><br>Легкое лазание, стрейчинг, массаж.   | 10 мин                           | Заминка выполняется максимально спокойно, без резких движений, прорабатывая все группы мышц ног, спины, рук.<br>Проверка пульса. |

| Содержание занятия  | Время проведения (мин) | Методические указания  |
|---|------------------------|--|
| <b>Вводная часть.</b><br>1. Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности.<br>2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия. | 5 мин                  | Приветствие, сообщение задач ТЗ.   |
| <b>Подготовительная часть.</b><br>Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием.   | 40 мин                 | Выполняются без резких рывков.   |
| <b>Основная часть.</b><br>Соревновательная трасса №1 (4-5 раз в паре)<br>Соревновательная трасса №2 (4-5 раз в паре)  | 65 мин                 | «Эталон» или классика  |
| <b>Заключительная часть</b><br>Легкое лазание, стрейчинг, массаж.   | 25 мин                 | Заминка выполняется максимально спокойно, без резких движений, прорабатывая все группы мышц ног, спины, рук.<br>Проверка пульса. |

## Трудность

**Тема:** «Тактические приемы на трассе»

**Задачи:** 1. Развитие специальной выносливости.

2. Совершенствование техники лазания в трудности.

3. Преодоление психологических барьеров в лазании с нижней страховкой.
4. Чтение трасс, настрой и понятие времени на трассе.
5. Освоение лазания on sight и afterwork.
6. СФП
7. Стрейчинг и развитие гибкости.

**Методы тренировочного занятия:** словесный, наглядный, переменный

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** скалодром (не менее 5 метров в высоту), турник – перекладина, динамические веревки, карабины с муфтой, страховочные восьмерки, страховочные системы, маты, магnezия, скальные туфли, секундомер

**Время проведения:** 135 мин

| Содержание занятия  | Время проведения (мин)  | Методические указания  |
|---|---|--|
| <p><b>Вводная часть.</b></p> <p>1. Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактике детского травматизма и техники безопасности.</p> <p>2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.</p>  | 5 мин   | Приветствие, сообщение задач ТЗ.   |
| <p><b>Подготовительная часть.</b></p> <p>Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием.</p>  | 15 мин  | Выполняются без резких рывков.   |
| <p><b>Основная часть</b></p> <p>Трасса №1<br/>Трасса №2<br/>Трасса №3<br/>Трасса №4<br/>Трасса №5</p> <p>СФП:<br/>Упражнения на развитие силы пальцев рук (кампус-борд, систем-борд)<br/>Упражнения на развитие силы предплечья и плеч, блоки<br/>Упражнения на развитие пресса<br/>Упражнения на укрепление мышц спины<br/>Упражнения на укрепление силы ног</p> | <p>90 мин</p> <p>6б-6с<br/>7а-7б<br/>7с-8а<br/>7б-7с<br/>6с-7а</p> <p>20 мин<br/>По 2-3 подхода</p> | 60-70% от максимума  |
| <p><b>Заключительная часть.</b></p> <p>Пассивная гибкость, стрейчинг, йога</p>  | 5 мин   | Заминка выполняется максимально спокойно, без резких движений, прорабатывая все группы мышц ног, спины, рук.<br>Проверка пульса. |

Тренировки в дисциплине трудность могут включать в себя теоретическую часть и технику страховки. Продолжительность тренировки 90-135 мин. Степень интенсивности нагрузки зависит от этапа подготовки (подготовительный, соревновательный или переходный этапы).

## Тренировочные занятия для этапа совершенствование спортивного мастерства

### Трудность

**Тема:** «Совершенствование техники лазания в трудности»

**Задачи:** 1. Развитие специальной выносливости.

2. Тактические приемы на трассе.
3. Преодоление психологических барьеров в лазании с нижней страховкой.
4. Чтение трасс, настрой и понятие времени на трассе.
5. Освоение лазания onsight и afterwork.
6. СФП
7. Стрейчинг и развитие гибкости.

**Методы тренировочного занятия:** словесный, наглядный, переменный

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** скалодром (не менее 5 метров в высоту), турник – перекладина, динамические веревки, карабины с муфтой, страховочные восьмерки, страховочные системы, маты, магнезия, скальные туфли, секундомер

**Время проведения:** 180 мин

| Содержание занятия   | Время проведения (мин)   | Методические указания                                |
|--|--|--|
| <p><b>Вводная часть.</b><br/>                     1. Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности.<br/>                     2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.</p>   | 5 мин  | Приветствие, сообщение задач ТЗ.                     |
| <p><b>Подготовительная часть</b><br/>                     Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц.</p>   | 15 мин   |  |
| <p><b>Основная часть.</b><br/>                     Трасса №1 (разминка лазанием)<br/>                     Трасса №2 (разминка лазанием)<br/>                     Трасса №3<br/>                     Трасса №4<br/>                     Трасса №5<br/>                     Трасса №6</p> <p><b>СФП</b><br/>                     Упражнения на развитие силы пальцев рук (кампус-борд, систем-борд)<br/>                     Упражнения на развитие силы предплечья и плеч, блоки<br/>                     Упражнения на развитие пресса<br/>                     Упражнения на укрепление мышц спины<br/>                     Упражнения на укрепление силы ног</p> | 120 мин<br>6б-7а<br>7а-7б+<br>7с-8а<br>8а-8с<br>7б-8а<br>7а-7б | 70-80% от максимума                                  |
| <p><b>Заключительная часть.</b><br/>                     Пассивная гибкость, стрейчинг, йога</p>   | 10 мин   | Заминка выполняется максимально спокойно, без резких |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | движений, прорабатывая все группы мышц ног, спины, рук.<br>Проверка пульса. |
|--|--|---|

Тренировки в дисциплине трудность могут включать в себя теоретическую часть и технику страховки. Продолжительность тренировки 135-180 мин. Продолжительность тренировки и степень интенсивности нагрузки зависит от этапа подготовки (подготовительный, соревновательный или переходный этапы).

## Боулдеринг

**Тема:** «Тактические приемы на трассе»

**Задачи:** 1. Развитие силы и специальной силовой выносливости.

2. Совершенствование различных технических элементов в боулдеринге.
3. Психологическая подготовка и концентрация.
4. «Чтение» трасс, настрой и понятие времени на трассе.
5. Лазание боулдеринга onsight и afterwork.
6. СФП
7. Стрейчинг и развитие гибкости.

**Методы тренировочного занятия:** словесный, наглядный, переменный

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** скалодром (не менее 5 метров в высоту), турник – перекладина, динамические веревки, карабины с муфтой, страховочные восьмерки, страховочные системы, маты, магнезия, скальные туфли, секундомер

**Время проведения:** 180 мин

| Содержание занятия   | Время проведения (мин) | Методические указания            |
|--|------------------------|----------------------------------|
| <b>Вводная часть.</b><br>1. Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактике детского травматизма и техники безопасности.<br>2. Доведение темы занятия до занимающихся.<br>Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия. | 5 мин                  | Приветствие, сообщение задач ТЗ. |
| <b>Подготовительная часть</b><br>Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц.  | 15 мин                 |                                  |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>Основная часть</b><br/>Трасса №1, №2, №3, №4<br/>Трасса №5, №6, №7, №8, №9, №10<br/>Трасса №11, №12, №13, №14</p> <p><b>СФП</b><br/>Упражнения на развитие силы пальцев рук<br/>Упражнения на развитие силы предплечья и плеч, блоки<br/>Упражнения на развитие пресса<br/>Упражнения на укрепление мышц спины<br/>Упражнения на укрепление силы ног</p> | <p>120 мин<br/>6а-6с<br/>7а-8а<br/>6с-7б</p> <p>30 мин<br/>По 3-4 подхода</p> | <p>70-80% от максимума</p>   |
| <p><b>Заключительная часть.</b><br/>Пассивная гибкость, стрейчинг, йога</p>  | <p>10 мин</p>   | <p>Заминка выполняется максимально спокойно, без резких движений, прорабатывая все группы мышц ног, спины, рук.<br/>Проверка пульса.</p> |

Тренировки в дисциплине боулдеринг могут включать в себя теоретическую часть. Продолжительность тренировки 135-180 мин. Продолжительность тренировки и степень интенсивности нагрузки зависит от этапа подготовки (подготовительный, соревновательный или переходный этапы).

## Скорость

**Тема:** «Совершенствование и отработка техники лазания «Эталонной трассы».

Старт-финиш.

**Задачи:** 1. Развитие скоростно-силовых качеств.

2. Совершенствование техники лазания на классической скоростной трассе.
3. Тактическая и психологическая подготовка в лазании на скорость.
4. СФП
5. Стрейчинг и развитие гибкости.
6. Восстановительные мероприятия.

**Методы тренировочного занятия:** словесный, наглядный, круговой

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** скалодром (не менее 5 метров в высоту), турник – перекладина, динамические веревки, карабины с муфтой, страховочные восьмерки, страховочные системы, маты, магнезия, скальные тупфы, секундомер

**Время проведения:** 180 мин

| Содержание занятия   | Время проведения (мин) | Методические указания                   |
|--|------------------------|---|
| <p><b>Вводная часть.</b><br/>1. Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники</p> | <p>5 мин</p>           | <p>Приветствие, сообщение задач ТЗ.</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
| безопасности.<br>2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.   |  |  |
| <b>Подготовительная часть</b><br>Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием  | 15 мин   |  |
| <b>Основная часть</b><br>«Эталонная трасса»<br>Классическая скоростная трасса №1<br>Классическая скоростная трасса №2<br><b>СФП</b><br>Упражнения на развитие силы и взрывной силы рук;<br>Упражнения на укрепление мышц спины;<br>Упражнения на укрепление силы и взрывной силы ног | 60 мин<br>10-12 раз<br>60 мин<br>4-6 раз<br>4-6 раз<br>30 мин<br>По 2-3 подхода, | 60-70% от максимума  |
| <b>Заключительная часть.</b><br>Пассивная гибкость, стрейчинг, йога  | 10 мин   | Заминка выполняется максимально спокойно, без резких движений, прорабатывая все группы мышц ног, спины, рук.<br>Проверка пульса. |

### Смешанная тренировка трудность/скорость

**Тема:** «Совершенствование и отработка техники лазания на «Эталонной трассе» или на классической скоростной трассе»

**Задачи:** 1. Развитие скоростно-силовых качеств.

2. Тактическая и психологическая подготовка в лазании на скорость.
3. Развитие специальной выносливости.
4. Совершенствование техники лазания в трудности.
5. СФП.
6. Стрейчинг и развитие гибкости.
7. Восстановительные мероприятия.

**Методы тренировочного занятия:** словесный, наглядный, круговой, переменный

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** скалодром (не менее 5 метров в высоту), турник – перекладина, динамические веревки, карабины с муфтой, страховочные восьмерки, страховочные системы, маты, магнезия, скальные тупли, секундомер

**Время проведения:** 180 мин

| Содержание занятия  | Время проведения (мин) | Методические указания            |
|---|------------------------|----------------------------------|
| <b>Вводная часть.</b><br>1. Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности.<br>2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед | 5 мин                  | Приветствие, сообщение задач ТЗ. |

|   |   |  |
|---|---|--|
| занимающимися задач тренировочного занятия.   |   |  |
| <b>Подготовительная часть</b><br>Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием   | 15 мин  |  |
| <b>Основная часть</b><br>Трасса №1<br>Трасса №2<br>«Эталонная трасса»<br><br>Трасса №1<br>Трасса №2<br>Трасса №3<br>Трасса №4<br><br><b>СФП</b><br>Упражнения на развитие силы пальцев рук<br>Упражнения на развитие силы предплечья и плеч, блоки<br>Упражнения на развитие прессы<br>Упражнения на укрепление мышц спины<br>Упражнения на укрепление силы ног | 60 мин<br>4-6 раз<br>4-6 раз<br>70 мин<br>6-8 раз<br>25 мин<br>7а-7с<br>7с-8а<br>7б-8б<br>7а-7с<br><br>По 2-3 подхода | 70-80% от максимума  |
| <b>Заключительная часть.</b><br>Пассивная гибкость, стрейчинг, йога   | 15 мин  | Заминка выполняется максимально спокойно, без резких движений, прорабатывая все группы мышц ног, спины, рук.<br>Проверка пульса. |

### Трудность-интервальная тренировка

**Тема:** «Развитие специальной супер – выносливости»

- Задачи:** 1. Совершенствование техники лазания в трудности.  
2. Тактические и психологические приемы на трассе.  
3. Восстановление на трассе во время лазания.  
4. СФП.  
5. Восстановительные мероприятия.

**Методы тренировочного занятия:** словесный, наглядный, круговой, переменный

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** скалодром (не менее 5 метров в высоту), турник – перекладина, динамические веревки, карабины с муфтой, страховочные восьмерки, страховочные системы, маты, магнезия, скальные туфли, секундомер

**Время проведения:** 180 мин

| Содержание занятия   | Время проведения (мин) | Методические указания            |
|--|------------------------|----------------------------------|
| <b>Вводная часть.</b><br>1. Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники | 5 мин                  | Приветствие, сообщение задач ТЗ. |

|  |   |  |
|--|---|--|
| безопасности.<br>2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.   |   |  |
| <b>Подготовительная часть</b><br>Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием  | 15 мин  |  |
| <b>Основная часть</b><br>Круговая трасса №1 (3 подхода)<br>Отдых<br>Круговая трасса №2 (3 подхода)<br>Отдых<br>Круговая трасса №3 (3 подхода)<br>Отдых<br>Круговая трасса №4 (3 подхода)<br><br><b>СФП</b><br>Упражнения на развитие силы пальцев рук<br>Упражнения на развитие силы предплечья и плеч, блоки<br>Упражнения на развитие пресса<br>Упражнения на укрепление мышц спины<br>Упражнения на укрепление силы ног | 130 мин<br>2-4 мин/отдых<br>3 мин<br>10 мин<br><br>15 мин<br>По 3-4 подхода | 70-80% от максимума  |
| <b>Заключительная часть.</b><br>Пассивная гибкость, стрейчинг, йога  | 5 мин   | Заминка выполняется максимально спокойно, без резких движений, прорабатывая все группы мышц ног, спины, рук.<br>Проверка пульса. |

## Соревновательная тренировка

**Тема:** «Прохождение трассы до ТОРа в трудности (onsight с предварительным просмотром)»

- Задачи:**
1. Прохождение всех трасс с минимальным количеством попыток в боулдеринге.
  2. Прохождение четко, без ошибок, с минимальным временем «эталонной» или классической трассы в скорости.
  3. Развитие тактической и психологической устойчивости в соревновательных условиях.
  4. Чтение трасс, настрой и понятие времени на трассе.
  5. Восстановительные мероприятия.

**Методы тренировочного занятия:** словесный, наглядный, переменный

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** скалодром (не менее 5 метров в высоту), турник – перекладина, динамические веревки, карабины с муфтой, страховочные восьмерки, страховочные системы, маты, магнезия, скальные туфли, секундомер

**Время проведения:** 180 мин

| Содержание занятия (трудность)  | Время проведения (мин)             | Методические указания   |
|---|------------------------------------|---|
| <b>Вводная часть.</b><br>1. Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности.<br>2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия. | 5 мин                              | Приветствие, сообщение задач ТЗ.  |
| <b>Подготовительная часть</b><br>Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием   | 60 мин                             |   |
| <b>Основная часть</b><br>Квалификация - трасса №1<br>Квалификация - трасса №2<br>Финал - трасса №3  | 90 мин<br>7б-8а<br>7б-8а<br>7с-8б+ |   |
| <b>Заключительная часть</b><br>Легкое лазание, стрейчинг, массаж.   | 25 мин                             | Заминка выполняется максимально спокойно, без резких движений, прорабатывая все группы мышц ног, спины, рук. Проверка пульса. |

| Содержание занятия (боулдеринг)   | Время проведения (мин)  | Методические указания            |
|---|---|----------------------------------|
| <b>Вводная часть.</b><br>1. Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности.<br>2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия. | 5 мин   | Приветствие, сообщение задач ТЗ. |
| <b>Подготовительная часть</b><br>Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием   | 60 мин  |                                  |
| <b>Основная часть</b><br>Квалификация трасса №1 - №5<br>или<br>Финал трасса №1- №4  | 75 мин<br>5 мин лазание/5 мин отдых<br><br>5 мин лазание/15 мин отдых | 6б-8а<br><br>7а-8б               |
| <b>Заключительная часть</b><br>Легкое лазание, стрейчинг, массаж.   | 40 мин  |                                  |

| Содержание занятия (скорость)   | Время проведения (мин) | Методические указания            |
|---|------------------------|----------------------------------|
| <b>Вводная часть.</b><br>1. Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности.<br>2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия. | 5 мин                  | Приветствие, сообщение задач ТЗ. |
| <b>Подготовительная часть</b><br>Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием   | 60 мин                 |                                  |
| <b>Основная часть</b><br>Соревновательная трасса №1 (6-8 раз в паре)<br>Соревновательная трасса №2 (6-8 раз в паре)   | 100 мин                | «Эталон» или классика            |
| <b>Заключительная часть</b><br>Легкое лазание, стрейчинг, массаж.   | 15 мин                 |                                  |

## Тренировочные занятия для этапа высшего спортивного мастерства

### Трудность

**Тема:** «Чтение» трасс, настрой и понятие времени на трассе»

**Задачи:** 1. Развитие специальной выносливости.

2. Совершенствование техники лазания в трудности.
3. Тактические приемы на трассе.
4. Психологическая подготовка.
5. Освоение лазания onsight и afterwork
6. СФП
7. Восстановительные мероприятия.

**Методы тренировочного занятия:** словесный, наглядный, переменный

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** скалодром (не менее 5 метров в высоту), турник – перекладина, динамические веревки, карабины с муфтой, страховочные восьмерки, страховочные системы, маты, магнезия, скальные туфли, секундомер

**Время проведения:** 180 мин

| Содержание занятия  | Время проведения (мин) | Методические указания            |
|---|------------------------|----------------------------------|
| <b>Вводная часть.</b><br>1. Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности.<br>2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия. | 5 мин                  | Приветствие, сообщение задач ТЗ. |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Подготовительная часть</b><br>Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц.<br>Разминка лазанием   | 5 мин   |   |
| <b>Основная часть</b><br>Трасса №1 (разминка лазанием)<br>Трасса №2 (разминка лазанием)<br>Трасса №3<br>Трасса №4<br>Трасса №5<br>Трасса №6<br>Трасса №7<br>Трасса №8(заминка лазанием)<br><br><b>СФП</b> (работа над определенной группой мышц):<br>Упражнения на развитие силы пальцев рук (кампус-борд, систем-борд);<br>Упражнения на развитие силы предплечья и плеч, блоки;<br>Упражнения на развитие прессы;<br>Упражнения на укрепление мышц спины;<br>Упражнения на укрепление силы ног | 140 мин<br>6с-7а<br>7а-7б<br>7с-8а<br>8а-8б<br>8а-8с<br>8а-8б<br>7б-7с<br>7а-7б<br><br>15 мин<br>По 3-5<br>подходов | 70-80% от<br>максимума  |
| <b>Заключительная часть.</b><br>Пассивная гибкость, стрейчинг, йога  | 15 мин  | Заминка<br>выполняется<br>максимально<br>спокойно, без резких<br>движений,<br>прорабатывая все<br>группы мышц ног,<br>спины, рук.<br>Проверка пульса. |

## Боулдеринг

**Тема:** «Развитие силы и специальной силовой выносливости»

**Задачи:** 1. Совершенствование различных технических элементов в боулдеринге.

2. Тактические приемы на трассе.
3. Психологическая подготовка и концентрация.
4. «Чтение» трасс, настрой и понятие времени на трассе.
5. Лазание боулдеринга onsight и afterwork
6. СФП
7. Восстановительные мероприятия.

**Методы тренировочного занятия:** словесный, наглядный, переменный

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** скалодром (не менее 5 метров в высоту), турник – перекладина, динамические веревки, карабины с муфтой, страховочные восьмерки, страховочные системы, маты, магнезия, скальные туфли, секундомер

**Время проведения:** 180 мин

| Содержание занятия  | Время проведения<br>(мин) | Методические<br>указания            |
|---|---------------------------|-------------------------------------|
| <b>Вводная часть.</b><br>1. Построение приветствие, проверка по | 5 мин                     | Приветствие,<br>сообщение задач ТЗ. |

|   |   |                     |
|---|---|---------------------|
| журналу, инструктаж по профилактике детского травматизма и техники безопасности.<br>2. Доведение темы занятия до занимающихся.<br>Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.  |   |                     |
| <b>Подготовительная часть</b><br>Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием   | 10 мин  |                     |
| <b>Основная часть</b><br>Трасса №1, №2, №3, №4<br>Трасса №5, №6, №7, №8, №9, №10, №11, №12<br>Трасса №13, №14, №15, №16<br><br><b>СФП</b><br>Упражнения на развитие силы пальцев рук<br>Упражнения на развитие силы предплечья и плеч, блоки<br>Упражнения на развитие пресса<br>Упражнения на укрепление мышц спины<br>Упражнения на укрепление силы ног | 120 мин<br>6а-7а<br>7а-8б<br>6б-7б<br><br>30 мин<br>По 3-5 подходов | 70-80% от максимума |
| <b>Заключительная часть.</b><br>Пассивная гибкость, стрейчинг, йога   | 15 мин  |                     |

## Скорость

**Тема:** «Совершенствование и отработка техники лазания «Эталонной трассы».

Старт-финиш»

**Задачи:** 1. Развитие скоростно-силовых качеств.

2. Совершенствование техники лазания на классической скоростной трассе.

3. Тактическая и психологическая подготовка в лазании на скорость.

4. СФП

5. Стрейчинг и развитие гибкости.

6. Восстановительные мероприятия.

**Методы тренировочного занятия:** словесный, наглядный, круговой

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** скалодром (не менее 5 метров в высоту), турник – перекладина, динамические веревки, карабины с муфтой, страховочные восьмерки, страховочные системы, маты, магнезия, скальные туфли, секундомер

**Время проведения:** 180 мин

| Содержание занятия  | Время проведения (мин) | Методические указания            |
|---|------------------------|----------------------------------|
| <b>Вводная часть.</b><br>1. Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактике детского травматизма и техники безопасности.<br>2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия. | 5 мин                  | Приветствие, сообщение задач ТЗ. |

|  |   |                     |
|--|---|---------------------|
| <b>Подготовительная часть</b><br>Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием  | 15 мин  |                     |
| <b>Основная часть</b><br>«Эталонная трасса»<br><br>Классическая скоростная трасса №1<br>Классическая скоростная трасса №2<br><br><b>СФП</b><br>Упражнения на развитие силы и взрывной силы рук;<br>Упражнения на укрепление мышц спины;<br>Упражнения на укрепление силы и взрывной силы ног | 60 мин<br>10-12 раз<br><br>60 мин<br>4-6 раз<br>4-6 раз<br><br>30 мин<br>По 2-3 подхода | 60-70% от максимума |
| <b>Заключительная часть.</b><br>Пассивная гибкость, стрейчинг, йога  | 10 мин  |                     |

### Смешанная тренировка трудность/скорость

**Тема:** «Совершенствование и отработка техники лазания на «Эталонной трассе» или на классической скоростной трассе.»

**Задачи:** 1. Развитие скоростно-силовых качеств.

2. Тактическая и психологическая подготовка в лазании на скорость.
3. Развитие специальной выносливости.
4. Совершенствование техники лазания в трудности.
5. СФП.
6. Стрейчинг и развитие гибкости.
7. Восстановительные мероприятия.

**Методы тренировочного занятия:** словесный, наглядный, круговой, переменный

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** скалодром (не менее 5 метров в высоту), турник – перекладина, динамические веревки, карабины с муфтой, страховочные восьмерки, страховочные системы, маты, магнезия, скальные туфли, секундомер

**Время проведения:** 180 мин

| Содержание занятия  | Время проведения (мин) | Методические указания            |
|---|------------------------|----------------------------------|
| <b>Вводная часть.</b><br>1. Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности.<br>2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия. | 5 мин                  | Приветствие, сообщение задач ТЗ. |
| <b>Подготовительная часть</b><br>Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием   | 15 мин                 |                                  |

|  |  |                     |
|--|--|---------------------|
| <b>Основная часть</b><br>Трасса №1<br>Трасса №2<br>«Эталонная трасса»  | 60 мин<br>4-6 раз<br>4-6 раз<br>6-8 раз    |                     |
| Трасса №1<br>Трасса №2<br>Трасса №3<br>Трасса №4   | 70 мин<br>7а-7с<br>7с-8а<br>7б-8б<br>7а-7с |                     |
| <b>СФП</b><br>Упражнения на развитие силы пальцев рук<br>Упражнения на развитие силы предплечья и плеч, блоки<br>Упражнения на развитие прессы<br>Упражнения на укрепление мышц спины<br>Упражнения на укрепление силы ног | 20 мин<br>По 2-3 подхода                   | 70-80% от максимума |
| <b>Заключительная часть.</b><br>Пассивная гибкость, стрейчинг, йога  | 10 мин                                     |                     |

### Трудность-интервальная тренировка

**Тема:** «Развитие специальной супер – выносливости методом «до отказа»

**Задачи:** 1. Совершенствование техники лазания в трудности.

2. Тактические и психологические приемы на трассе.

3. Восстановление на трассе во время лазания.

4. СФП.

5. Восстановительные мероприятия.

**Методы тренировочного занятия:** словесный, наглядный, круговой

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** скалодром (не менее 5 метров в высоту), турник – перекладина, динамические веревки, карабины с муфтой, страховочные восьмерки, страховочные системы, маты, магнезия, скальные туфли, секундомер

**Время проведения:** 180 мин

| Содержание занятия  | Время проведения (мин) | Методические указания            |
|---|------------------------|----------------------------------|
| <b>Вводная часть.</b><br>1. Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности.<br>2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия. | 5 мин                  | Приветствие, сообщение задач ТЗ. |
| <b>Подготовительная часть</b><br>Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием   | 15 мин                 |                                  |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Основная часть</b><br>Круговая трасса №1 (3 подхода)<br>Круговая трасса №2 (3 подхода)<br>Круговая трасса №3 (3 подхода)<br>Круговая трасса №4 (3 подхода)<br><b>СФП</b><br>Упражнения на развитие силы пальцев рук<br>Упражнения на развитие силы предплечья и плеч, блоки<br>Упражнения на развитие пресса<br>Упражнения на укрепление мышц спины<br>Упражнения на укрепление силы ног | Общее время = 100 мин<br>2-3 мин/отдых 5 мин<br>2-3 мин/отдых 5 мин<br>2-3 мин/отдых 5 мин<br><br>30 мин<br>По 3-5 подходов | «до отказа»<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>70-80% от максимума |
| <b>Заключительная часть.</b><br>Пассивная гибкость, стрейчинг, йога   | 30 мин  |  |

### Соревновательная тренировка

**Тема:** «Прохождение трассы до ТОРа в трудности (onsight с предварительным просмотром).

- Задачи:** 1. Прохождение всех трасс с минимальным количеством попыток в боулдеринге.  
 2. Прохождение четко, без ошибок, с минимальным временем «эталонной» или классической трассы в скорости.  
 3. Развитие тактической и психологической устойчивости в соревновательных условиях.  
 4. Чтение трасс, настрой и понятие времени на трассе.  
 5. Восстановительные мероприятия.

**Методы тренировочного занятия:** словесный, наглядный, соревновательный

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** скалодром (не менее 5 метров в высоту), турник – перекладина, динамические веревки, карабины с муфтой, страховочные восьмерки, страховочные системы, маты, магнезия, скальные туфли, секундомер

**Время проведения:** 180 мин

| Содержание занятия (трудность)  | Время проведения (мин)            | Методические указания            |
|---|-----------------------------------|----------------------------------|
| <b>Вводная часть.</b><br>1. Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности.<br>2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия. | 5 мин                             | Приветствие, сообщение задач ТЗ. |
| <b>Подготовительная часть</b><br>Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием   | 60 мин                            |                                  |
| <b>Основная часть</b><br>Квалификация - трасса №1<br>Квалификация - трасса №2<br>Финал - трасса №3  | 90 мин<br>7б-8а<br>7б-8а<br>8а-8с |                                  |

|   |        |  |
|---|--------|--|
| <b>Заключительная часть</b><br>Легкое лазание, стрейчинг, массаж. | 25 мин |  |
|---|--------|--|

| Содержание занятия (боулдеринг)   | Время проведения (мин)           | Методические указания                                       |
|---|----------------------------------|---|
| <b>Вводная часть.</b><br>1. Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности.<br>2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия. | 5 мин                            | Приветствие, сообщение задач ТЗ.                            |
| <b>Подготовительная часть</b><br>Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием   | 60 мин                           |   |
| <b>Основная часть</b><br><br>Квалификация трасса №1 - №5<br>или<br><br>Финал трасса №1 - №4   | 50 мин<br><br>6с-8а<br><br>7а-8б | 5 мин лазание/5 мин отдых<br><br>4 мин лазание/15 мин отдых |
| <b>Заключительная часть</b><br>Легкое лазание, стрейчинг, массаж.   | 65 мин                           |   |

| Содержание занятия (скорость)   | Время проведения (мин) | Методические указания            |
|---|------------------------|----------------------------------|
| <b>Вводная часть.</b><br>1. Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности.<br>2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия. | 5 мин                  | Приветствие, сообщение задач ТЗ. |
| <b>Подготовительная часть</b><br>Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием   | 60 мин                 |                                  |
| <b>Основная часть</b><br>Соревновательная трасса №1 (8 раз в паре)<br>Соревновательная трасса №2 (8 раз в паре)   | 100 мин                | «Эталон» или классика            |
| <b>Заключительная часть</b><br>Легкое лазание, стрейчинг, массаж.   | 15 мин                 |                                  |

## **2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

### **На тренировочном этапе**

Наряду с планированием процесса подготовки важнейшей функцией управления является контроль над эффективностью спортивной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, в соответствии с положением о внутреннем контроле. Критериями оценки эффективности подготовки служат нормативные требования (выполнение контрольных нормативов).

Основными принципами построения тренировочной работы являются: универсальность в постановке задач, выборе средств и методов, глубокое изучение особенностей каждого занимающегося, индивидуальный подход. Главная направленность Программы, это изучение спортсменов широкому техническому арсеналу средств скалолазания, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах тренировочного процесса. Большое значение имеет рациональное распределение времени на разделы подготовки спортсменов.

### **На этапе совершенствования спортивного мастерства.**

Структура годичного цикла строится по стандартной схеме. Увеличивается объем специальных тренировочных нагрузок и объем силовых и скоростно-силовых упражнений, а также количество соревнований. Особое внимание на данном этапе подготовки уделяется совершенствованию техники скалолазания, исправлению индивидуальных технических ошибок. С этой целью проводят видео и кино съемку с последующим анализом кинограмм.

### **На этапе высшего спортивного мастерства.**

В подготовке скалолазов можно выделить главные особенности групп высшего спортивного мастерства, составляющие высокие спортивные результаты:

- круглогодичность тренировки;
- строго индивидуальные планы спортивной подготовки;
- адаптацию к условиям внешней среды.

Одним из факторов достижения наилучших спортивных результатов является необходимость адаптировать организм спортсмена к определенным условиям внешней среды, и спортсмен, проводя тренировку на протяжении многих месяцев, стремится достичь высшей спортивной формы к заранее известным срокам главного соревнования сезона.

## **2.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения и психологической подготовки**

Понятие о психологической подготовке спортсмена, ее значение, задачи, виды в тренировочном процессе. Познавательные процессы: ощущение, восприятие, память, мышление, воображение, чувства (эмоции). Воспитание мировоззрения, нравственных, интеллектуальных и физических качеств спортсмена, выявление и развитие способностей к скалолазанию. Эмоциональные чувства личности, воля и ее проявление. Индивидуально - психологические особенности личности.

Темперамент и его роль в воспитании способностей. Их характеристика, формирование. Талант и его происхождение.

Содержание специальной психологической подготовки к соревнованиям по скалолазанию к горным восхождениям. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Методика и подготовка к исполнению на результат. Методы психологической подготовки:

- гетерорегуляция - словесное воздействие (беседа, убеждение, разъяснение, внушение, гипноз);

- ауторегуляции - формирование чувств, мыслей, самоприказ, самоубеждение;

- аутогенная тренировка - психорегулирующая и психомышечная (успокаивающая и мобилизующая).

Сущность и значение идеомоторной тренировки. Изменение психологического состояния с помощью лекарственных препаратов и химических соединений. Психофармакологические средства: транквилизаторы, антидепрессанты, психорегуляторы, неадропы и адаптогены. «Наивная» психорегуляция в фазе непосредственной подготовки к соревнованиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

Волевая подготовка спортсмена - одна из сторон психологической подготовки преодоления трудностей. Значение и методика воспитания волевых качеств спортсмена. Патриотизм, сознательность, дисциплинированность, объем и глубина знаний, положение спортсмена в коллективе и проявление их в спорте. Влияние спортивных соревнований на воспитание спортсмена как средство закалки волевых качеств, волевого преодоления трудностей борьбы, утомления и «мертвой точки», Проявление волевых качеств - как черты характера для скалолаза, его энергия, активность, настойчивость, упорство, смелость, самообладание в достижении цели. Воспитание воли в процессе спортивной тренировки и соревнований на примере выдающихся спортсменов, при неблагоприятных условиях погоды и мест соревнований, трасс, тренировок (поломка инвентаря, потертости, ушибы, болезненное состояние). Усложнение проведения методики тренировок приближенных к условиям соревнований и восхождений. Волевого проявления тактического мастерства в процессе соревнований. Подведение итогов спортивной борьбы с оценкой действий и результата. Анализ действий и ошибок, путем реализации. Значение знаний теории при воспитании воли. Ведение тренировок спортсменом - самовоспитание, свидетельствующее о зрелости спортсмена. Приемы воспитания воли.

#### *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.

#### *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.

### **3. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ**

Наряду с планированием процесса подготовки в скалолазание важную роль играет контроль, определяющий эффективность подготовки спортсменов. Критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются обязательной составляющей системы управления спортивной тренировкой.

По окончании каждого этапа подготовки спортсмены сдают контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Сдача нормативов является неотъемлемой частью процесса, так как позволяет спортсменам оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

#### **Задачи:**

- определить уровень общей физической подготовленности спортсменов;
- выявить уровень специальных умений и навыков спортсменов;
- провести анализ реализации контрольных нормативов;
- выявить причины, способствующие или препятствующие полноценной реализации спортивной программы;
- внести необходимые коррективы в содержание и методику Программы.

Выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке проводится в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий. Результаты тестирования оформляются протоколом.

#### **3.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание»**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности спортсменов на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсменов при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целей этапа подготовки.

Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса. Основными критериями в подготовке лиц, занимающихся видом спорта «скалолазание» на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности занимающихся.

Требования, предъявляемые к занимающимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта скалолазание. Основные формы аттестации являются: - тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации), - сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности) - мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

В спортивную школу зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки.

Для зачисления занимающихся необходимо предоставить следующие документы:

- заявление от родителей;
- согласие на обработку персональных данных;
- копия свидетельства о рождении ребенка/паспорта;
- фотографии поступающего в формате 3x4, в количестве 3 штук;
- документ, подтверждающий наличие спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);
- заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта или данные о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинического подразделения педиатрической службы лечебно-профилактического учреждения;
- учебно-контрольная карта заполненная родителями при допуске детей к занятиям спортом (выдает тренер);
- полис обязательного медицинского страхования;
- справка о принадлежности ребенка к образовательному учреждению;
- Эхокардиография (УЗИ сердца) обязательно (копия)!
- СНИЛС.

При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы (справка), подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание»;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

### **3.2 Критерии оценки результатов освоения Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

#### **На начальном этапе:**

- 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;

#### **На тренировочном этапе:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки с учетом индивидуальных способностей;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

#### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

#### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- достижение высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Санкт-Петербурга, Российской Федерации.

Для контроля за результатами реализации Программы спортивной подготовки используются целевые индикаторы и показатели, характеризующие планируемые и конечные результаты реализации Программы и определяющие ее эффективность.

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

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

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

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

Этап высшего спортивного мастерства характеризуется определенными зонами становления спортивного мастерства: участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов.

### **3.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения**

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки.

Для групп начального подготовки, тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

#### **Таблица № 13**

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение № 7 к ФССП)**

| Контрольные упражнения<br>(тесты)  | спортивная подготовка   |   |
|--|---|---|
|  | мальчики  | девочки   |
| <b>Нормативы общей физической подготовки</b>   |   |   |
| Бег на 30 м  | Не более 6,9 с – 1 балл<br>более 6,9 с – 0 баллов                 | Не более 7,1 с – 1 балл<br>более 7,1 с – 0 баллов                 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | Не менее 110 см – 1 балл<br>менее 110 см – 0 баллов               | Не менее 105 см – 1 балл<br>менее 105 см – 0 баллов               |
| Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)   | 2 – 1 балл<br>менее 2 – 0 баллов                                  | 1 – 1 балл<br>0 – 0 баллов  |
| Смешанное передвижение на 1000 м   | Не более 7 мин. 10 сек – 1 балл<br>более 7 мин. 10 сек – 0 баллов | Не более 7 мин. 35 сек – 1 балл<br>более 7 мин. 35 сек – 0 баллов |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | + 1 см – 1 балл<br>менее +1 см – 0 баллов                         | + 3 см – 1 балл<br>менее +3 см – 0 баллов                         |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | не менее 7 раз – 1 балл<br>менее 7 раз – 0 баллов                 | не менее 4 раз – 1 балл<br>менее 4 раз – 0 баллов                 |
| <b>Нормативы специальной физической подготовки</b>   |   |   |
| Фиксация положения в упоре лежа на предплечьях   | не менее 30 с – 1 балл<br>менее 30 с – 0 баллов                   | не менее 25 с – 1 балл<br>менее 25 с – 0 баллов                   |
| Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с | не менее 15 раз – 1 балл<br>менее 15 раз – 0 баллов               | не менее 15 раз – 1 балл<br>менее 15 раз – 0 баллов               |
| Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения  | не менее 30 с – 1 балл<br>менее 30 с – 0 баллов                   | не менее 25 с – 1 балл<br>менее 25 с – 0 баллов                   |
| Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые  | не менее 2 раз – 1 балл<br>менее 2 раз – 0 баллов                 |   |
| Исходное положение - вис лежа на низкой перекладине, хват сверху. Сгибание и разгибание рук. Сгибание рук выполнять до пересечения подбородком перекладины   |   | не менее 8 раз – 1 балл<br>менее 8 раз – 0 баллов                 |
| Исходное положение – стоя на полу ноги вместе, руки  | не менее 10 с – 1 балл<br>менее 10 с – 0 баллов                   | не менее 10 с – 1 балл<br>менее 10 с – 0 баллов                   |

|   |  |  |
|---|--|--|
| в стороны. Отрывая ногу от пола, стойка на одной ноге, стопа другой прижата к колену. Фиксация положения. |  |  |
|---|--|--|

**Таблица № 14**  
**(Приложение № 8 к ФССП)**

**Тренировочная группа спортивной специализации 1 года подготовки**

| Контрольные упражнения (тесты)   | спортивная подготовка   |   |
|--|---|---|
|  | Юноши   | Девушки   |
| <b>Нормативы общей физической подготовки</b>   |   |   |
| Бег на 30 м с  | Не более 6,0 с – 1 балл<br>более 6,0 с – 0 баллов                 | Не более 6,2 с – 1 балл<br>более 6,2 с – 0 баллов                 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | не менее 13 раз – 1 балл<br>менее 13 раз – 0 баллов               | не менее 7 раз – 1 балл<br>менее 7 раз – 0 баллов                 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | Не менее 140 см – 1 балл<br>менее 140 см – 0 баллов               | Не менее 130 см – 1 балл<br>менее 130 см – 0 баллов               |
| Челночный бег 3x10 м   | не более 9,8 с – 1 балл<br>более 9,8 с – 0 баллов                 | не более 10 с – 1 балл<br>более 10 с – 0 баллов                   |
| Метание мяча весом 150 г   | не менее 22 м – 1 балл<br>менее 22 м – 0 баллов                   | не менее 15 м – 1 балл<br>менее 15 м – 0 баллов                   |
| Бег на 1000 м  | Не более 5 мин. 50 сек – 1 балл<br>более 5 мин. 50 сек – 0 баллов | Не более 6 мин. 20 сек – 1 балл<br>более 6 мин. 20 сек – 0 баллов |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | + 4 см – 1 балл<br>менее +4 см – 0 баллов                         | + 5 см – 1 балл<br>менее +5 см – 0 баллов                         |
| <b>Нормативы специальной физической подготовки</b>   |   |   |
| Исходное положение - основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 10 с | не менее 9 раз – 1 балл<br>менее 9 раз – 0 баллов                 | не менее 8 раз – 1 балл<br>менее 8 раз – 0 баллов                 |
| Исходное положение - основная стойка. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами                                       | не менее 25 см – 1 балл<br>менее 25 см – 0 баллов                 | не менее 23 см – 1 балл<br>менее 23 см – 0 баллов                 |
| Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены                                   | не менее 20 раз – 1 балл<br>менее 20 раз – 0 баллов               | не менее 18 раз – 1 балл<br>менее 18 раз – 0 баллов               |

|   |   |   |
|---|---|---|
| в замок за головой.<br>Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с                            |   |   |
| Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине, силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые                    | не менее 12 раз – 1 балл<br>менее 12 раз – 0 баллов | не менее 8 раз – 1 балл<br>менее 8 раз – 0 баллов |
| Исходное положение - упор лежа на предплечьях, фиксация положения   | не менее 30 с – 1 балл<br>менее 30 с – 0 баллов     | не менее 30 с – 1 балл<br>менее 30 с – 0 баллов   |
| Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине, фиксация положения   | не менее 60 с – 1 балл<br>менее 60 с – 0 баллов     | не менее 60 с – 1 балл<br>менее 60 с – 0 баллов   |
| Исходное положение - стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны, фиксация | не менее 10 с – 1 балл<br>менее 10 с – 0 баллов     | не менее 10 с – 1 балл<br>менее 10 с – 0 баллов   |
| Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами  | Без учета времени                                   |   |
| Пролезть трассу "ба флэш"   |   | Без учета времени                                 |
| Пролезть трассу "бв флэш"   | Без учета времени                                   |   |

**Таблица № 15**

**Группа совершенствования спортивного мастерства 1 года  
(Приложение № 9 к ФССП)**

| Контрольные упражнения<br>(тесты)              | спортивная подготовка                               |   |
|--|---|---|
|  | юноши/юниоры/мужчины                                | девушки/юниорки/женщины                             |
| <b>Нормативы общей физической подготовки</b>   |   |   |
| Бег на 60 м                                    | Не более 8,2 с – 1 балл<br>более 8,2 с – 0 баллов   | Не более 9,6 с – 1 балл<br>более 9,6 с – 0 баллов   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | не менее 36 раз – 1 балл<br>менее 36 раз – 0 баллов | не менее 15 раз – 1 балл<br>менее 15 раз – 0 баллов |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами    | Не менее 200 см – 1 балл<br>менее 200 см – 0 баллов | Не менее 170 см – 1 балл<br>менее 170 см – 0 баллов |
| Челночный бег 3x10 м                           | не более 8,8 с – 1 балл<br>более 8,8 с – 0 баллов   | не более 9,0 с – 1 балл<br>более 9,0 с – 0 баллов   |

|   |   |  |
|---|---|--|
| Метание мяча весом 150 г  | не менее 40 м – 1 балл<br>менее 40 м – 0 баллов                   | не менее 27 м – 1 балл<br>менее 27 м – 0 баллов        |
| Бег на 2000 м   | Не более 8 мин. 10 сек – 1 балл<br>более 8 мин. 10 сек – 0 баллов | Не более 10 мин. – 1 балл<br>более 10 мин. – 0 баллов  |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | + 11 см – 1 балл<br>менее +11 см – 0 баллов                       | + 15 см – 1 балл<br>менее +15 см – 0 баллов            |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)   | не менее 49 раз – 1 балл<br>менее 49 раз – 0 баллов               | не менее 43 раза – 1 балл<br>менее 43 раза – 0 баллов  |
| <b>Нормативы специальной физической подготовки</b>  |   |  |
| Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с                      | не менее 7 раз – 1 балл<br>менее 7 раз – 0 баллов                 | не менее 6 раз – 1 балл<br>менее 6 раз – 0 баллов      |
| Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые                              | не менее 22 раз – 1 балл<br>менее 22 раз – 0 баллов               | не менее 17 раз – 1 балл<br>менее 17 раз – 0 баллов    |
| Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины    | не менее 20 раз – 1 балл<br>менее 20 раз – 0 баллов               | не менее 18 раз – 1 балл<br>не менее 18 раз – 0 баллов |
| Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках   | не менее 45 с – 1 балл<br>менее 45 с – 0 баллов                   | не менее 40 с – 1 балл<br>менее 40 с – 0 баллов        |
| Исходное положение - вис на планке шириной 1,5 см. Фиксация положения   | не менее 20 с – 1 балл<br>менее 20 с – 0 баллов                   | не менее 15 с – 1 балл<br>менее 15 с – 0 баллов        |
| Исходное положение - стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны. Фиксация положения | не менее 40 с – 1 балл<br>менее 40 с – 0 баллов                   | не менее 40 с – 1 балл<br>менее 40 с – 0 баллов        |
| Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами  | не менее 8 с – 1 балл<br>менее 8 с – 0 баллов                     | не менее 10 с – 1 балл<br>менее 10 с – 0 баллов        |
| Пролезть трассу "7а флэш"   |   | Без учета времени                                      |
| Пролезть трассу "7б флэш"   | Без учета времени   |  |

Таблица № 16

**Группа совершенствования спортивного мастерства 2 года  
(Приложение № 9 к ФССП)**

| Контрольные упражнения<br>(тесты)  | спортивная подготовка   |   |
|--|---|---|
|  | юноши/юниоры/мужчины  | девушки/юниорки/женщины   |
| <b>Нормативы общей физической подготовки</b>   |   |   |
| Бег на 100 м   | Не более 13,4 с – 1 балл<br>более 13,4 с – 0 баллов                       | Не более 16,0 с<br>более 16,0 с – 0 баллов                        |
| Бег на 3000 м  | Не более 12 мин. 40 сек –<br>1 балл<br>более 12 мин. 40 сек –<br>0 баллов |   |
| Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу  | не менее 42 раз – 1 балл<br>менее 42 раз – 0 баллов                       | не менее 16 раз – 1 балл<br>менее 16 раз – 0 баллов               |
| Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами   | Не менее 210 см – 1 балл<br>менее 210 см – 0 баллов                       | Не менее 180 см – 1 балл<br>менее 180 см – 0 баллов               |
| Челночный бег 3x10 м   | не более 8,6 с – 1 балл<br>более 8,6 с – 0 баллов                         | не более 8,8 с – 1 балл<br>более 8,8 с – 0 баллов                 |
| Метание мяча весом 500 г   |   | не менее 20 м – 1 балл<br>менее 20 м – 0 баллов                   |
| Метание мяча весом 700 г   | не менее 35 м – 1 балл<br>менее 35 м – 0 баллов                           |   |
| Бег на 2000 м  |   | Не более 9 мин. 50 сек – 1 балл<br>более 9 мин. 50 сек – 0 баллов |
| Наклон вперед из положения<br>стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи)   | + 13 см – 1 балл<br>менее +13 см – 0 баллов                               | + 16 см – 1 балл<br>менее +16 см – 0 баллов                       |
| Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине<br>(за 1 мин)  | не менее 50 раз – 1 балл<br>менее 50 раз – 0 баллов                       | не менее 44 раза – 1 балл<br>менее 44 раза – 0 баллов             |
| Кросс на 3 км (бег<br>по пересеченной местности)   |   | 16 мин 30 сек – 1 балл<br>более 16 мин 30 сек – 0 баллов          |
| Кросс на 5 км (бег<br>по пересеченной местности)   | 23 мин 30 сек – 1 балл<br>более 23 мин 30 сек – 0<br>баллов               |   |
| <b>Нормативы специальной физической подготовки</b>   |   |   |
| Исходное положение - вис<br>хватом сверху на высокой<br>перекладине. Силой, сгибание<br>и разгибание рук, ноги<br>прямые за 10 с | не менее 7 раз – 1 балл<br>менее 7 раз – 0 баллов                         | не менее 6 раз – 1 балл<br>менее 6 раз – 0 баллов                 |
| Исходное положение - вис<br>хватом сверху на высокой<br>перекладине. Силой, сгибание<br>и разгибание рук,<br>ноги прямые         | не менее 22 раз – 1 балл<br>менее 22 раз – 0 баллов                       | не менее 17 раз – 1 балл<br>менее 17 раз – 0 баллов               |
| Исходное положение - вис   | не менее 20 раз – 1 балл  | не менее 18 раз – 1 балл  |

|   |   |   |
|---|---|---|
| хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины                             | менее 20 раз – 0 баллов                         | не менее 18 раз – 0 баллов                      |
| Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках   | не менее 45 с – 1 балл<br>менее 45 с – 0 баллов | не менее 40 с – 1 балл<br>менее 40 с – 0 баллов |
| Исходное положение - вис на планке шириной 1,5 см. Фиксация положения   | не менее 20 с – 1 балл<br>менее 20 с – 0 баллов | не менее 15 с – 1 балл<br>менее 15 с – 0 баллов |
| Исходное положение - стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны. Фиксация положения | не менее 40 с – 1 балл<br>менее 40 с – 0 баллов | не менее 40 с – 1 балл<br>менее 40 с – 0 баллов |
| Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами  | не менее 8 с – 1 балл<br>менее 8 с – 0 баллов   | не менее 10 с – 1 балл<br>менее 10 с – 0 баллов |
| Пролезть трассу "7а флэш"   |   | Без учета времени                               |
| Пролезть трассу "7б флэш"   | Без учета времени                               |   |

**Таблица № 17**

**Группа высшего спортивного мастерства  
(Приложение № 10 к ФССП)**

| Контрольные упражнения<br>(тесты)  | спортивная подготовка   |   |
|--|---|---|
|  | юноши/юниоры/мужчины  | девушки/юниорки/женщины   |
| <b>Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b> |   |   |
| Бег на 100 м   | Не более 13,4 с – 1 балл<br>более 13,4 с – 0 баллов                       | Не более 16,0 с – 1 балл<br>более 16,0 с – 0 баллов                       |
| Бег на 3000 м  | Не более 12 мин. 40 сек –<br>1 балл<br>более 12 мин. 40 сек –<br>0 баллов |   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                               | не менее 42 раз – 1 балл<br>менее 42 раз – 0 баллов                       | не менее 16 раз – 1 балл<br>менее 16 раз – 0 баллов                       |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                  | Не менее 220 см – 1 балл<br>менее 220 см – 0 баллов                       | Не менее 190 см – 1 балл<br>менее 190 см – 0 баллов                       |
| Челночный бег 3x10 м   | не более 8,2 с – 1 балл<br>более 8,2 с – 0 баллов                         | не более 8,4 с – 1 балл<br>более 8,4 с – 0 баллов                         |
| Метание мяча весом 500 г   |   | не менее 20 м – 1 балл<br>менее 20 м – 0 баллов                           |
| Метание мяча весом 700 г   | не менее 35 м – 1 балл<br>менее 35 м – 0 баллов                           |   |
| Бег на 2000 м  |   | Не более 09 мин. 50 сек –<br>1 балл<br>более 09 мин. 50 сек –<br>0 баллов |

|  |   |   |
|--|---|---|
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | + 13 см – 1 балл<br>менее +13 см – 0 баллов                               | + 16 см – 1 балл<br>менее +16 см – 0 баллов                               |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)  | не менее 50 раз – 1 балл<br>менее 50 раз – 0 баллов                       | не менее 44 раза – 1 балл<br>менее 44 раза – 0 баллов                     |
| Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)  |   | 16 мин 30 сек – 1 балл<br>более 16 мин 30 сек – 0 баллов                  |
| Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)  | 23 мин 30 сек – 1 балл<br>более 23 мин 30 сек – 0 баллов                  |   |
| <b>Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>                                   |   |   |
| Бег на 100 м   | Не более 13,1 с – 1 балл<br>более 13,1 с – 0 баллов                       | Не более 16,4 с – 1 балл<br>более 16,4 с – 0 баллов                       |
| Бег на 3000 м  | Не более 12 мин. 00 сек –<br>1 балл<br>более 12 мин. 00 сек –<br>0 баллов |   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | не менее 44 раз – 1 балл<br>менее 44 раз – 0 баллов                       | не менее 17 раз – 1 балл<br>менее 17 раз – 0 баллов                       |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | Не менее 225 см – 1 балл<br>менее 225 см – 0 баллов                       | Не менее 195 см – 1 балл<br>менее 195 см – 0 баллов                       |
| Челночный бег 3x10 м   | не более 8,4 с – 1 балл<br>более 8,4 с – 0 баллов                         | не более 8,7 с – 1 балл<br>более 8,7 с – 0 баллов                         |
| Метание мяча весом 500 г   |   | не менее 21 м – 1 балл<br>менее 21 м – 0 баллов                           |
| Метание мяча весом 700 г   | не менее 37 м – 1 балл<br>менее 37 м – 0 баллов                           |   |
| Бег на 2000 м  |   | Не более 10 мин. 50 сек –<br>1 балл<br>более 10 мин. 50 сек –<br>0 баллов |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  | + 13 см – 1 балл<br>менее + 13 см – 0 баллов                              | + 16 см – 1 балл<br>менее +16 см – 0 баллов                               |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)  | не менее 48 раз – 1 балл<br>менее 48 раз – 0 баллов                       | не менее 43 раза – 1 балл<br>менее 43 раза – 0 баллов                     |
| Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)  |   | 17 мин 30 сек – 1 балл<br>более 17 мин 30 сек – 0 баллов                  |
| Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)  | 22 мин 00 сек – 1 балл<br>более 22 мин 00 сек – 0 баллов                  |   |
| <b>Нормативы специальной физической подготовки</b>   |   |   |
| Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с | не менее 8 раз – 1 балл<br>менее 8 раз – 0 баллов                         | не менее 7 раз – 1 балл<br>менее 7 раз – 0 баллов                         |
| Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые         | не менее 24 раз – 1 балл<br>менее 24 раз – 0 баллов                       | не менее 19 раз – 1 балл<br>менее 19 раз – 0 баллов                       |

|  |   |   |
|--|---|---|
| Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины | не менее 24 раз – 1 балл<br>менее 24 раз – 0 баллов | не менее 10 раз – 1 балл<br>менее 10 раз – 0 баллов |
| Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках  | не менее 60 с – 1 балл<br>менее 60 с – 0 баллов     | не менее 60 с – 1 балл<br>менее 60 с – 0 баллов     |
| Пролететь эталонную трассу   | не менее 6,8 с – 1 балл<br>менее 6,8 с – 0 баллов   | не менее 8,3 с – 1 балл<br>менее 8,3 с – 0 баллов   |
| Пролететь трассу "7b флэш"   |   | Без учета времени                                   |
| Пролететь трассу "7с флэш"   | Без учета времени                                   |   |

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

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется два раза в год – в начале и в конце года. Перевод занимающихся на следующий год, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- определение специальной физической подготовленности;
- определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года подготовки занимающихся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП. Кроме того, для зачисления в группы ТЭ(СС) свыше 2-х лет и группы ССМ и ВСМ выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов. Досрочный перевод занимающихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения занимающимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований по окончании тренировочного года. Контрольное тестирование выполняется тренерами постоянно, не реже 1 раза в год. Контрольно-переводные нормативы выполняются в конце тренировочного года.

Таблица №18

| Этап подготовки | Контрольные упражнения (тесты)   |
|-----------------|--|
| <b>НП</b>       | <b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b>   |
|                 | Бег на 30 м с  |
|                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   |
|                 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  |
|                 | Челночный бег 3x10 м   |
|                 | Метание мяча весом 150 г   |
|                 | Бег на 1000 м  |
|                 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  |
|                 | Фиксация положения в упоре лежа на предплечьях   |
|                 | Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с |
|                 | Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения  |
|                 | Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые  |
|                 | Исходное положение - вис лежа на низкой перекладине, хват сверху. Сгибание и разгибание рук. Сгибание рук выполнять до пересечения подбородком перекладины   |
|                 | Исходное положение – стоя на полу ноги вместе, руки в стороны. Отрывая ногу от пола, стойка на одной ноге, стопа другой прижата к колену. Фиксация положения   |
| <b>ТЭ(СС)</b>   | Бег на 30 м с  |
|                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   |
|                 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  |
|                 | Челночный бег 3x10 м   |
|                 | Метание мяча весом 150 г   |
|                 | Бег на 1000 м  |
|                 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)  |
|                 | Исходное положение - основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 10 с   |
|                 | Исходное положение - основная стойка. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами   |
|                 | Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с |
|                 | Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине, силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые   |
|                 | Исходное положение - упор лежа на предплечьях, фиксация положения  |
|                 | Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине, фиксация положения  |
|                 | Исходное положение - стойка на качающейся опоре (основание 12 см,  |

|  |   |
|--|---|
|  | длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны, фиксация   |
|  | Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами  |
|  | Пролезть трассу "6a флэш"   |
|  | Пролезть трассу "6b флэш"   |
| <b>ССМ</b>   | Бег на 60 м   |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   |
|  | Челночный бег 3x10 м  |
|  | Метание мяча весом 150 г  |
|  | Бег на 2000 м   |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)   |
|  | Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с                      |
|  | Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые                              |
|  | Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины    |
|  | Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках   |
|  | Исходное положение - вис на планке шириной 1,5 см. Фиксация положения   |
|  | Исходное положение - стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны. Фиксация положения |
| Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами   |   |
|  | Пролезть трассу "7a флэш"   |
|  | Пролезть трассу "7b флэш"   |
| <b>ВСМ</b>   | Бег на 100 м  |
|  | Бег на 3000 м   |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   |
|  | Челночный бег 3x10 м  |
|  | Метание мяча весом 500 г  |
|  | Метание мяча весом 700 г  |
|  | Бег на 2000 м   |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)   |
|  | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)   |
|  | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)   |
|  | Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с                      |
|  | Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые                              |
| Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания |   |

|  |   |
|--|---|
|  | перекладины   |
|  | Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках |
|  | Пролезть эталонную трассу   |
|  | Пролезть трассу "7b флэш"   |
|  | Пролезть трассу "7с флэш"   |

### **3.5. 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 кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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.

#### **3.5.1 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Все снаряжение, с помощью которого обеспечивается безопасность (веревки, страховочные системы, страховочное снаряжение для организации страховки, карабины, жумары и т. д.) должно быть обязательно сертифицировано (УИАА или СЕ). Перед каждой тренировкой необходимо обязательно проверять все страховочное снаряжение на предмет износа и повреждения и если есть сомнения в его надежности, то его следует изымать из обращения.

#### **Обязательные требования к личному снаряжению и одежде:**

##### **1. Личное снаряжение:**

- система страховочная;
- скальные туфли;
- мешок для магнезии;
- страховочное устройство «восьмерка»;
- карабин с муфтой;

- дневник тренировок;
- секундомер;
- спальный мешок;
- коврик «каремат»;
- рюкзак скальный;
- кроссовки, спортивная одежда.

## **2. Специальное снаряжение:**

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

## **3. Бивуачное оборудование:**

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

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 23  
(Приложение № 12 ФССП)

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |  |              |                   |                             |                         |  |                         |   |                         |                                     |                         |
|--|--|--------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| №<br>п/<br>п   | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица изм. | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |  |                         |   |                         |                                     |                         |
|  |  |              |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|  |  |              |                   | Кол-во                      | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во   | срок эксплуатации (лет) | Кол-во  | срок эксплуатации (лет) | Кол-во                              | срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Баулы для транспортировки веревок (сумки для веревок)          | штук         | на занимающемся   | -                           | -                       | 0,5  | 5                       | 0,5   | 3                       | 0,5                                 | 2                       |
| 2.   | Веревки страховочные (динамика) 60 м                           | штук         | на занимающемся   | -                           | -                       | 0,5  | 1                       | 0,5   | 0,5                     | 0,5                                 | 0,5                     |
| 3.   | Карабины с муфтой  | штук         | на занимающемся   | 1                           | 3                       | 1  | 5                       | 1   | 5                       | 1                                   | 5                       |
| 4.   | Магnezия спортивная  | кг           | на занимающемся   | 2                           | 1                       | 4  | 1                       | 6   | 1                       | 8                                   | 1                       |
| 5.   | Мешки для магnezии спортивной                                  | штук         | на занимающемся   | 1                           | 3                       | 1  | 5                       | 1   | 3                       | 1                                   | 2                       |

|    |   |          |                   |   |     |   |   |   |     |   |     |
|----|---|----------|-------------------|---|-----|---|---|---|-----|---|-----|
| 6. | Система страховочная                              | пар      | на занимаю щегося | 1 | 1   | 1 | 2 | 1 | 2   | 1 | 2   |
| 7. | Скакалка гимнастическая                           | штук     | на занимаю щегося | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 8. | Устройство страховочное с карабином с муфтой      | комплект | на занимаю щегося | 1 | 3   | 1 | 5 | 1 | 5   | 1 | 5   |
| 9. | Щетки с неметаллическим ворсом для чистки зацепов | штук     | на занимаю щегося | 1 | 3   | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения  
спортивной подготовки**

**Таблица № 24  
(Приложение № 11 к ФССП)**

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря   | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1.    | Баланс-борд  | штук              | 1                  |
| 2.    | Веревки страховочные (статика) 40 м (на 1,5 метра ширины скалодрома с нависанием не более 15°) | штук              | 1                  |
| 3.    | Весы медицинские (электронные)   | штук              | 1                  |
| 4.    | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)   | комплект          | 2                  |
| 5.    | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)   | пар               | 5                  |
| 6.    | Жилет с отягощением  | штук              | 8                  |
| 7.    | Зацепы для скалолазания различных конфигураций и размеров (на 1 м2 площади скалодрома)         | штук              | 8                  |
| 8.    | Рельефы для скалолазания (на 10 м2 ширины скалодрома)  | штук              | 4                  |
| 9.    | Кампус-борд  | комплект          | 1                  |
| 10.   | Ключи шестигранные для болтов М10  | штук              | 8                  |
| 11.   | Коврик гимнастический  | штук              | 15                 |
| 12.   | Лестница алюминиевая (до 5 м) (на 10 м ширины скалодрома)                                      | штук              | 1                  |
| 13.   | Лестница координационная   | штук              | 2                  |
| 14.   | Маты амортизационного покрытия   | комплект          | 1                  |
| 15.   | Гидравлический подъемник (для скалодромов выше 8 м)  | штук              | 1                  |
| 16.   | Оттяжки с карабинами (на 2 м2 скалодрома)  | штук              | 1                  |
| 17.   | Турник навесной или стационарный   | штук              | 6                  |
| 18.   | Пояс утяжелительный  | штук              | 8                  |
| 19.   | Система хронометража для скорости  | комплект          | 1 (на 2 трассы)    |
| 20.   | Система хронометража для боулдеринга   | комплект          | 1                  |
| 21.   | Скалодром  | комплект          | 1                  |
| 22.   | Стенка гимнастическая  | штук              | 6                  |
| 23.   | Утяжелители для ног  | комплект          | 8                  |
| 24.   | Утяжелители для рук  | комплект          | 8                  |
| 25.   | Метизы для крепления зацепов и рельефов для скалодромов (на 1 м2 площади скалодромов)          | комплект          | 8                  |
| 26.   | Шуроповерт электрический (на один скалодром)   | штук              | 2                  |
| 27.   | Ящики для хранения и переноски зацепов   | штук              | 10                 |

**Требования к экипировке, спортивному инвентарю  
и оборудованию не входящие в ФС спортивной подготовки  
по виду спорта «скалолазание»**

| №<br>п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|----------|--|-------------------|--------------------|
| 1.       | Системы автоматической страховки                 | Шт.               | 4                  |
| 2.       | Система электронного хронометража                | Шт.               | 1                  |

**IV. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку**

**Информационное обеспечение Программы включает:**

1. Список литературных источников.
2. Перечень аудиовизуальных средств.
3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

### **Список литературных источников**

- 1 Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987.
- 2 Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
- 3 Антонович И.И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978.
- 4 Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад, 1996.
- 5 Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.
- 6 Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
- 7 Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2002.
- 8 Спортивное скалолазание - <http://www.rusclimbing.ru>.
- 9 Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Т., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003.
- 10 Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, 1977.
- 11 Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1981.
- 12 Готовцев П.Я., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М., 1981.
- 13 Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1995.
- 14 Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию - Новосибирск: 3-сиб. кн. изд., 1985.
- 15 Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977.
- 16 Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. Набатниковой М.Я. - М.: ФиС, 1992.
- 17 Платонов В.Я. Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физкультуры. - Киев: Высшая школа, 1984.

- 18 Психология и современный спорт. Сост. Л.В. Родионов, В.П. Худадов. - М.: ФиС, 1982.
- 19 Романенко В.А., Максимович В.Д. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1981.
- 20 Теоретическая подготовка спортсменов / Под ред. Ю.Д. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. - М.: ФиС, 1981.
- 21 Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физкультуры. - М.: ФиС, 1987.
- 22 Филин В.П., Фомин В.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.
- 23 Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. - М.: ФиС, 1980.
- 24 Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 1990.
- 25 Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.  
Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. -М.: СААМ, 1995.
- 26 Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Министерство образования РФ. - М.: Дрофа, 2000.
- 27 Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
- 28 Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001.
- 29 Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца скалолазов. - М., 2003

### **Интернет-ресурсы**

- 1 <http://c-f-r.ru> - официальный сайт Федерации скалолазания России

- ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку
- слайды,
  - слайд-фильмы,
  - видеофильмы образовательные,
  - учебные кинофильмы,
  - учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay, HDDVD)

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**, необходимый для использования в работе  
лицами, осуществляющими спортивную подготовку

<http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России);  
<http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту  
Санкт-Петербурга);  
<https://rusclimbing.ru/> (сайт Федерации скалолазания России);  
<http://spbclimbing.ru/> (сайт Федерации скалолазания Санкт-Петербурга);  
<http://www.kometaspb.ru/> (сайт СПб ГБУ СШОР «Комета»);  
<https://www.ifsc-climbing.org/> (сайт Международной федерации  
скалолазания)

**V. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий»  
Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку,  
на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и  
международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий,  
календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий  
субъекта Российской Федерации, муниципальных образований**

План СПб ГБУ СШОР «Комета» формируется на текущий год на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, муниципальных образований (п. 1.7 в ред. Приказа Минспорта России о № 50 от 14.02.2013).

Приложение №1

| Примерный тренировочный план на этапе начальной подготовки 1 года (скалолазание) |         |         |       |                    |                   |        |    |    |    |         |    |    |     |          |    |    |    |         |    |    |    |        |     |    |    |         |     |    |    |     |    |
|--|---------|---------|-------|--------------------|-------------------|--------|----|----|----|---------|----|----|-----|----------|----|----|----|---------|----|----|----|--------|-----|----|----|---------|-----|----|----|-----|----|
| содержание   |         | процент | часы  | проверк<br>а часов | проверка<br>часов | январь |    |    |    | февраль |    |    |     | март     |    |    |    | апрель  |    |    |    | май    |     |    |    | июнь    |     |    |    |     |    |
| № недели   |         | 100     | 312   |                    |                   | 1      | 2  | 3  | 4  | 5       | 6  | 7  | 8   | 9        | 10 | 11 | 12 | 13      | 14 | 15 | 16 | 17     | 18  | 19 | 20 | 21      | 22  | 23 | 24 | 25  | 26 |
| Общая физическая подготовка  | 55-72 % | 64      | 200   | 199,68             | 102               | 3      | 4  | 4  | 4  | 4       | 4  | 4  | 4   | 4        | 4  | 4  | 4  | 4       | 4  | 4  | 4  | 4      | 4   | 4  | 4  | 4       | 4   | 4  | 4  | 4   | 3  |
| Специальная физическая подготовка  | 12-19 % | 16      | 50    | 49,92              | 24,5              | 1      | 1  | 1  | 1  | 1       | 1  | 1  | 1   | 0,5      | 1  | 1  | 1  | 1       | 1  | 1  | 1  | 1      | 0,5 | 1  | 1  | 1       | 1   | 1  | 1  | 0,5 | 1  |
| Техническая подготовка   | 13-19 % | 16      | 50    | 49,92              | 24,5              | 1      | 1  | 1  | 1  | 1       | 1  | 1  | 1   | 0,5      | 1  | 1  | 1  | 1       | 1  | 1  | 1  | 1      | 0,5 | 1  | 1  | 1       | 1   | 1  | 1  | 0,5 | 1  |
| Теоретическая подготовка   | 1-3%    | 2       | 6,5   | 6,24               | 4                 | 2      |    |    |    |         |    |    |     | 2        |    |    |    |         |    |    |    |        |     |    |    |         |     |    |    |     |    |
| Тактическая подготовка   | 1-2 %   | 1       | 3     | 3,12               | 2                 |        |    |    |    |         |    |    |     |          |    |    |    |         | 1  |    |    |        | 1   |    |    |         |     |    |    |     |    |
| Психологическая подготовка   | 1-2 %   | 1       | 3     | 3,12               | 2                 |        |    |    | 1  |         |    |    |     |          |    |    |    |         |    |    |    |        |     | 1  |    |         |     |    |    |     |    |
| Проверка   |         | 100     | 312,5 | 312                | 159               | 7      | 6  | 6  | 7  | 6       | 6  | 6  | 6   | 7        | 6  | 6  | 6  | 6       | 7  | 6  | 6  | 6      | 6   | 7  | 6  | 6       | 6   | 6  | 6  | 5   | 5  |
|  |         | 0       |       |                    |                   |        |    |    |    |         |    |    |     |          |    |    |    |         |    |    |    |        |     |    |    |         |     |    |    |     |    |
|  |         |         |       |                    |                   | июль   |    |    |    | август  |    |    |     | сентябрь |    |    |    | октябрь |    |    |    | ноябрь |     |    |    | декабрь |     |    |    |     |    |
|  |         |         |       |                    |                   | 27     | 28 | 29 | 30 | 31      | 32 | 33 | 34  | 35       | 36 | 37 | 38 | 39      | 40 | 41 | 42 | 43     | 44  | 45 | 46 | 47      | 48  | 49 | 50 | 51  | 52 |
|  |         |         |       |                    |                   |        |    |    |    |         |    |    |     |          |    |    |    |         |    |    |    |        |     |    |    |         |     |    |    |     |    |
|  |         |         |       |                    |                   | 4      | 4  | 4  | 3  | 4       | 4  | 4  | 3   | 4        | 4  | 4  | 3  | 4       | 4  | 4  | 3  | 4      | 4   | 4  | 3  | 4       | 4   | 4  | 3  | 4   | 4  |
|  |         |         |       |                    |                   | 1      | 1  | 1  | 1  | 1       | 1  | 1  | 0,5 | 1        | 1  | 1  | 1  | 1       | 1  | 1  | 1  | 1      | 1   | 1  | 1  | 1       | 1   | 1  | 1  | 1   | 1  |
|  |         |         |       |                    |                   | 1      | 1  | 1  | 1  | 1       | 1  | 1  | 0,5 | 1        | 1  | 1  | 1  | 1       | 1  | 1  | 1  | 1      | 1   | 1  | 1  | 1       | 1   | 1  | 1  | 1   | 1  |
|  |         |         |       |                    |                   |        |    |    |    |         |    |    |     |          |    |    |    |         | 2  |    |    |        |     |    |    |         | 0,5 |    |    |     |    |
|  |         |         |       |                    |                   |        |    |    |    |         |    |    |     |          |    |    |    |         |    |    |    |        | 1   |    |    |         |     |    |    |     |    |
|  |         |         |       |                    |                   |        |    |    |    |         |    |    |     |          |    |    |    |         |    | 1  |    |        |     |    |    |         |     |    |    |     |    |
|  |         |         |       |                    |                   | 6      | 6  | 6  | 5  | 6       | 6  | 6  | 4   | 6        | 6  | 6  | 5  | 6       | 8  | 7  | 5  | 6      | 7   | 6  | 5  | 6       | 6,5 | 6  | 5  | 6   | 6  |

## Пример программы мероприятия «Веселые старты»

### Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

### Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

### План реализации:

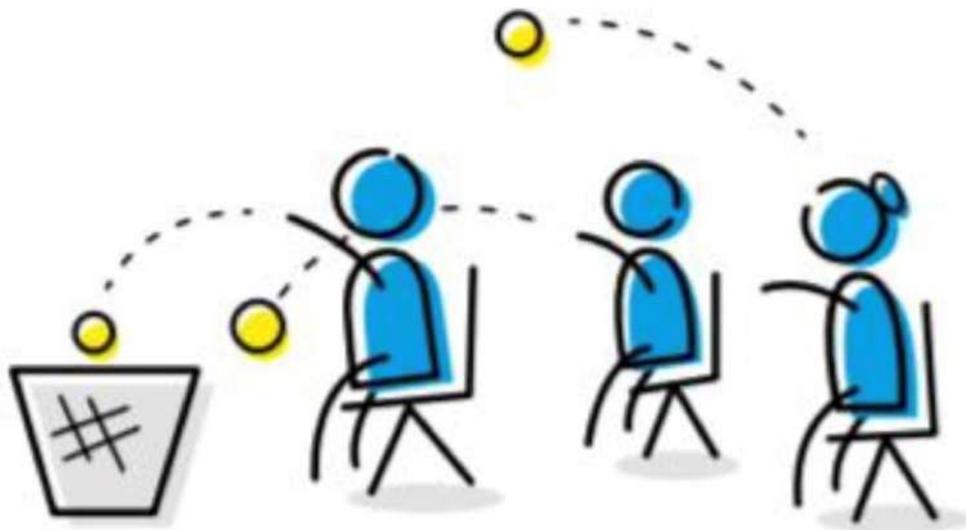
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы, для иллюстрации которых Вы можно придумать игры, связанные с видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

### 1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

## 2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

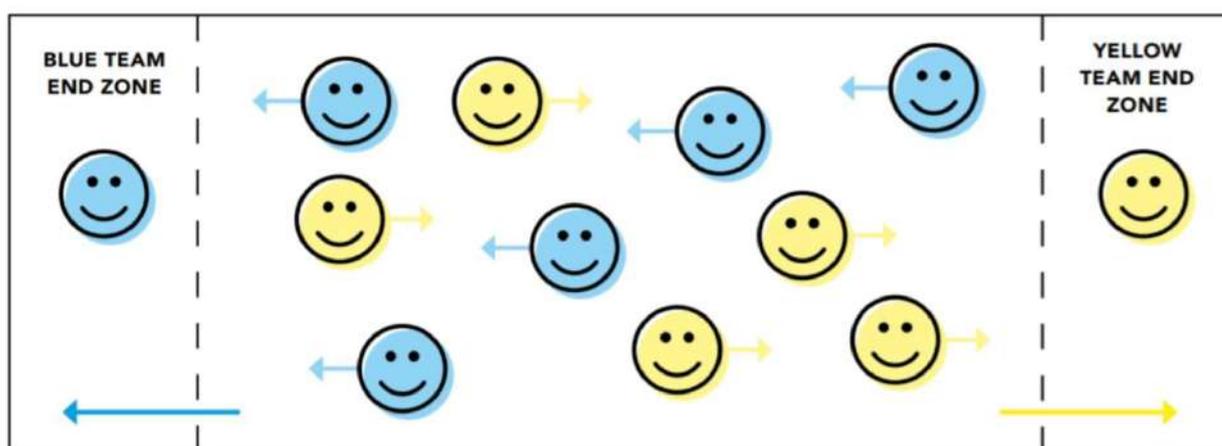
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

*\*можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

## 2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

## 3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо пробежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и

вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

#### **4. Финальная игра**

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

## Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

### Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

### Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

### Обязательные темы:

#### 1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

#### 2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев:  
наносит вред здоровью спортсмена;  
противоречит духу спорта;  
улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций;
- запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

#### 3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

#### 4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

#### 5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

### Рекомендованные источники:

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
- Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
- Запрещенный список (актуальная версия);
- Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

## Программа для родителей (1 уровень)

### **Целевая аудитория:**

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

### **Направлена на:**

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

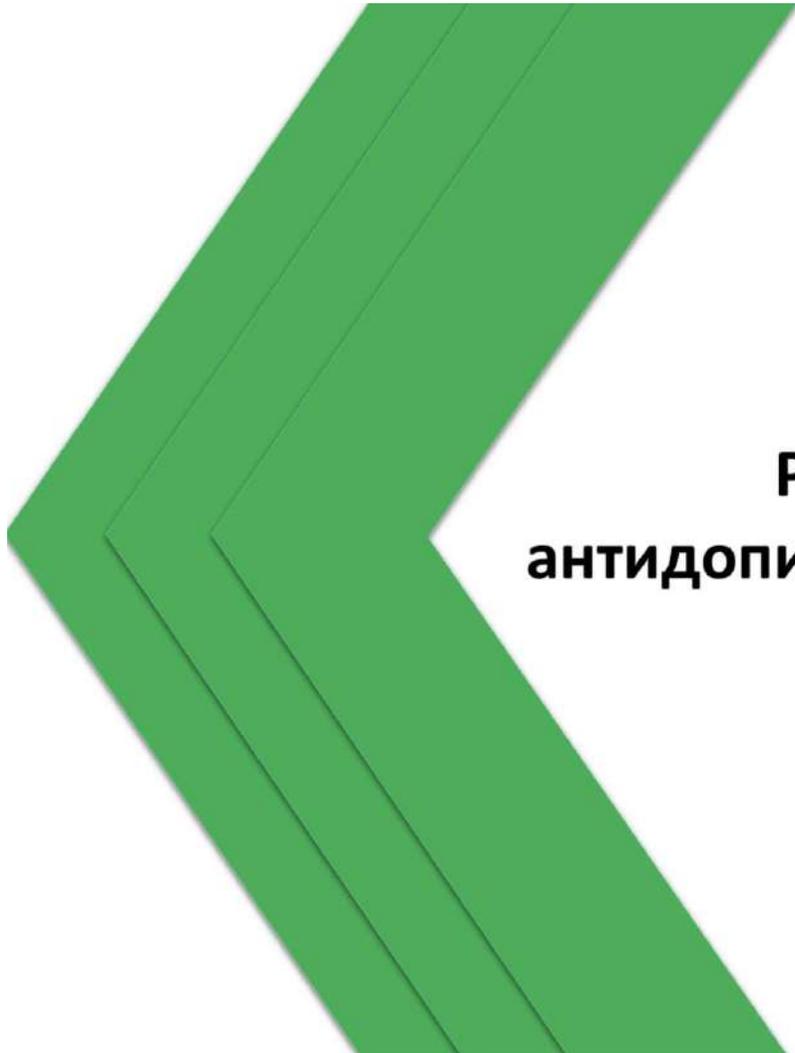
### **План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №5):**

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом [rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net);
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

### **Рекомендованные источники:**

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
- Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
- Запрещенный список (актуальная версия);
- Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

**РУСАДА** 



**Роль родителей в процессе  
антидопингового обеспечения спортсменов**



**Программа для родителей (2 уровень)****Целевая аудитория:**

• родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

**Направлена на:**

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

**План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):**

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- процедура допинг-контроля;
- пулы тестирования и система ADAMS;
- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

**Рекомендованные источники:**

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);  
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;  
Запрещенный список (актуальная версия);  
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).