



Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»

**ПРИНЯТА**  
Решением заседания  
Педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от 28.12.2024 № 211-СО

## **Дополнительная обще развивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «скалолазание»**

**Программа разработана на основании:** распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146 «Об утверждении базовых требований к дополнительным обще развивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

**Срок реализации программы на этапах:**

Стартовый уровень – 2 года (с 6 до 8 лет)  
Базовый уровень – 3 года (с 7 до 10 лет)  
Продвинутый уровень – 5 лет ( с 10 до 15 лет)

Авторы разработчики:  
инструктор-методист  
Пшеницына Е.В.  
Тренер-преподаватель  
Кауров В.О.

Санкт-Петербург  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
<b>II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ</b>	11
2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта	11
2.2. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки	11
2.3. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки	12
2.4. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «скалолазание»	12
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку	13
2.6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой, материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем	15
2.7. Планы применения восстановительных средств	16
2.8. Планы антидопинговых мероприятий	18
2.8.1. Определения терминов	18
2.8.2. Общая информация по антидопингу	19
2.8.3. План антидопинговых мероприятий	20
2.9. Планы инструкторской и судейской практики	24
2.10. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся, организации систематического медицинского контроля	25
2.10.1. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся	25
2.10.2. Организации систематического медицинского контроля	26
2.11. Оценка результатов освоения Программы	28
2.12. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний, тестов и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, сроки проведения контроля	28
2.12.1. Виды контроля подготовки	28
2.12.2. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке	29
2.13. Сетевая форма реализации Программы	30
<b>III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (УЧЕБНЫЙ ПЛАН)</b>	31
<b>IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b>	31
<b>V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СКАЛОЛАЗАНИЕ»</b>	31

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «скалолазание» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, она направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, удовлетворения потребности в двигательной активности. По форме организации содержания и педагогической деятельности программа является очной.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»; распоряжения Комитета по образованию от 25 августа 2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющих образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»; распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

### Адресат

Программа предназначена для детей в возрасте от 6 до 15 лет, изъявившим желание обучаться по данному направлению, с дополнительными требованиями к подготовке. На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Наполняемость группы от 15 до 25 человек стартовый уровень, от 10 до 20 базовый уровень, от 7 до 14 продвинутый уровень.

Зачисление на обучение ведется на основании:

- Протокола приема нормативов по общей физической и специальной физической подготовки в группы на стартовый уровень, базовый уровень, продвинутый уровень.
- Копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении.
- Копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства.
- Справка от педиатра с указанием группы здоровья и физкультурной группы (для поступающих в группы стартового и базового уровня).
- Медицинское заключение о допуске по избранному виду спорта (для поступающих в группу продвинутого уровня).
- Копия эхокардиографии (УЗИ сердца).
- Согласие на обработку персональных данных.

- Заявление о приеме (осуществляется на основании добровольного волеизъявления ребенка и заявления родителей (законных представителей или самого ребенка, достигшего возраста 14-ти лет).
- Справка о принадлежности ребенка к образовательному учреждению.
- Фотографии поступающего в формате 3x4, в количестве 3 штук.
- Копия полиса обязательного медицинского страхования.
- Копия СНИЛС.
- Действующий сертификат РУСАДА (с 7 лет).

### **Актуальность реализации**

Дополнительная обще развивающая программа по виду спорта «скалолазание» определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности, развития физических качеств ребенка и двигательной активности.

Данная Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки самых юных скалолазов на ознакомительном этапе подготовки. Предусматривает последовательность и непрерывность процесса подготовки к активным и систематическим занятиям скалолазанием, преемственность в решении задач знакомством с скалодромом и укрепления здоровья, гармоничного воспитания личности и интереса к занятиям физической культурой и спортом, дальнейшего освоения дополнительной образовательной программы.

Образовательная среда на отделении скалолазания - это спроектированное пространство для персонального развития, самоопределения и самореализации личности, предоставляющая обучающимся возможность занятий спортом и сохранения здоровья и физического развития средствами скалолазания. Программа отвечает потребностям современных детей и их родителей в занятиях спортом и формирования установки на здоровый образ жизни, ориентирована на решение актуальных проблем ребенка, соответствует социальному заказу родителей в части ранней физкультурно-спортивной подготовки ребенка.

Ранние сроки приобщения к специализации по виду спорта «скалолазания» диктуются, с одной стороны, практическими задачами создания олимпийского резерва юных спортсменов, а с другой стороны, общевоспитательными и оздоровительными целями – гармоничного развития подрастающего поколения.

У обучающихся по данной программе происходит существенное улучшение физической работоспособности – интегративного показателя как адаптационных, так и функциональных возможностей организма детей. Сопоставление показателей функциональных способностей до и после периода освоения программы обучающимися свидетельствует о благоприятном воздействии занятий скалолазания на физическое развитие детей.

**Новизна программы** заключается в том, что процесс обучения и тренировки направлен на выявление и развитие индивидуальных способностей и талантов обучающихся, освоение данной программы является ознакомительным этапом многолетнего процесса обучения и тренировки юных скалолазов, обеспечивает последовательность и непрерывность обучения. Также новизна данной программы заключается в применении современных технологий в дополнительном образовании, частичной организации образовательного процесса дистанционно на информационно-коммуникационных ресурсах в случаях необходимости.

Особое внимание было уделено полному и углубленному изложению программного материала.

### **Уровень освоения**

В Программе три уровня освоения программы – стартовый уровень, базовый уровень, продвинутый уровень.

### **Объем и срок освоения**

Таблица 1

Уровень подготовки	Общее количество учебных часов	Минимальный и предельный возраст прохождения Программы	Содержание Программы	Уровень освоения Программы
Стартовый уровень	234 часа	с 6 до 8 лет	Формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Гармоничное развитие физических качеств. Освоение базовых элементов скалолазания. Укрепление здоровья.	- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов; - уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.
Базовый уровень	До года	312 часов	с 7 до 10 лет	Формирование теоретических знаний о скалолазании. Развитие общей и специальной физической, технической подготовки, освоение программ. Развитие волевых и морально-этических качеств личности. Приобретение соревновательного опыта. Укрепление организма.
	Свыше года	312 часов		
Продвинутый уровень	До трех лет	624 часов	с 10 до 15 лет	Развитие функциональной подготовленности, разучивание более сложных элементов соответствующих программ. Воспитание специальных психических качеств. Приобретение соревновательного опыта.
	Свыше трех лет	832 часов		

### Цель и задачи

Цель – формирование у детей мотивации к ведению здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культурой, спортом через использование средств скалолазания для укрепления и сохранения собственного здоровья, а так же удовлетворение потребности в двигательной активности детей, организация свободного времени обучающихся, формирование общих понятий в области физической культуры и спорта, самоопределение,

создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое воспитание личности, повышение функциональных возможностей организма и выявление одарённых детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

### **Задачи:**

Основная задача – это вовлечение максимального числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, укрепление здоровья, осуществление всестороннего гармоничного развития личности, воспитание ответственности в соответствии с индивидуальными способностями учащегося; формирование начальной системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в скалолазание; развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и артистизма.

### **Обучающие:**

- обучить необходимым начальным элементам специальной физической подготовки скалолазания;
- сформировать начальные теоретические знания, научить терминологию;
- ознакомить обучающихся с основами техники безопасности на занятиях.

### **Развивающие:**

- сформировать коммуникативные компетентности в соответствии с возрастными особенностями;
- развить физических качества (сила, гибкость, выносливость, ловкость и др.);
- развить двигательные умения и навыки;
- сформировать представления о личных физических возможностях.

### **Воспитательные:**

- воспитать морально-волевые и нравственно-этические качества у обучающихся;
- сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью и в здоровом образе жизни;
- сформировать устойчивую мотивацию к занятиям скалолазания;
- формировать личностные качества, необходимые для занятий спортом (трудолюбие, ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, упорство, доброжелательность и др.).

## **Планируемые результаты освоения**

### **На стартовом уровне:**

- формирование интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, характерных для возраста и пола обучающегося;
- представление об основах техники скалолазания;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий скалолазания.

### **На базовом уровне:**

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

### **На продвинутом уровне:**

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

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий скалолазания.

### **Организационно-педагогические условия реализации ДОП:**

#### **Язык реализации**

В Учреждении образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском.

#### **Форма обучения**

**Очная.** Основная форма проведения занятий – комбинированное занятие, в программе практические и теоретические учебные занятия, работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях, показательных выступлениях, товарищеских встречах, инструкторская и судейская практика, экскурсии.

#### **Особенности реализации**

Данная программа максимально адаптирована для обучения в условиях дополнительного образования. Организация учебно-тренировочного процесса на занятиях скалолазания осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп Учреждения, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Особенность программы заключается в способе ее реализации и формировании учебно-тренировочных групп. Программа позволяет максимально полно дать, детям и их родителям (законным представителям), представление о виде спорта скалолазание сформировать у обучающихся первичные знания, умения и навыки не только в выбранном виде спорта, но и в общей физической подготовке.

Очень важно отметить, что учебно-тренировочный процесс проводится в группах. Во время занятий дети учатся работать вместе, уважать друг друга и помогать друг другу. У детей воспитывается ответственность. Также обучающиеся становятся ответственными за спортивный инвентарь, учатся работать в коллективе. Они становятся более уверенными в своих силах, исчезает зажатость и нерешительность. Исчезает страх перед другими детьми.

#### **Условия набора и формирования групп**

Набор проводится на основании прохождения нормативов согласно нормативам в пункте 2.13 и количества лиц в группе согласно таблице № 4. Дополнительный набор осуществляется согласно вакантным местам в Учреждении.

#### **Формы организации и проведения занятий**

Подготовка носит комплексный характер осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные, а также теоретические занятия), в том числе с использованием дистанционных технологий (при необходимости);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования и физкультурные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль;
- итоговая и промежуточная аттестация обучающихся;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- антидопинговые мероприятия;
- патриотические уроки (воспитание);
- восстановительные мероприятия.

#### **Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.**

Скалолазание на сегодняшний день является динамично развивающимся видом спорта как в России, так и во всем мире. Включение скалолазания в программу XXXII

Олимпийских игр 2020 года в Токио (Япония) существенно повысило внимание к скалолазанию национальных олимпийских комитетов разных стран мира и существенно увеличило государственную поддержку развития скалолазания. Скалолазание, как вид спорта, ведет свою историю с 1947 года, когда в СССР были проведены первые в мире соревнования по скалолазанию среди инструкторов альпинизма. Скалолазание и альпинизм можно рассматривать более широко, чем просто виды спорта, а как виды деятельности человека, имеющие помимо спортивной и оздоровительной составляющей большое практическое прикладное значение. Первые соревнования по скалолазанию, как в СССР, так и в других странах, проводились на естественных скалах, но с развитием вида спорта пришли к соревнованиям на искусственном скальном рельефе – скалодромах. В настоящее время все официальные соревнования проходят на скалодромах. Это позволяет обеспечить равенство условий для спортсменов, исключить влияние погодных условий, приблизить соревнования к зрителям и средствам массовой информации. В настоящее время соревнования по скалолазанию проводятся в 4-х дисциплинах: лазание на скорость, лазание на трудность, боулдеринг (серия коротких проблемных трасс), двоеборье (включающее в себя соревнования в лазании на трудность и боулдеринг). То, что соревнования проводятся на искусственном рельефе, совсем не исключает лазание спортсменов на естественных скалах, более того – оно необходимо для совершенствования спортивного мастерства скалолазов, специализирующихся в дисциплинах лазание на трудность и боулдеринг. Кроме того, лазание по естественному рельефу способствует улучшению технической подготовки скалолазов. Соревнования в лазании на трудность представляют собой попытку прохождения каждым участником соревнований сложной незнакомой трассы, проложенной на искусственном скалодроме или естественной скале, до срыва, окончания выделенного лимита времени или успешного прохождения всей трассы. Протяженность трасс в лазании на трудность в настоящее время от 10-ти до 30-ти метров, трассы как правило имеют достаточно сильное нависание. Результатом является высота, достигнутая спортсменом, время учитывается только в исключительных, оговоренных правилами случаях. Если коротко – кто смог подняться выше, тот и победил. На прохождение каждой трассы спортсмену предоставляется только одна попытка. Страховка в соревнованиях на трудность обычно нижняя, верхняя страховка используется только на соревнованиях начинающих скалолазов. Боулдеринг представляет собой соревнования на серии коротких проблемных трасс. Одним из отличий боулдеринга от других дисциплин является отсутствие страховки веревкой, так как высота трасс не превышает 4,5 метров и безопасность спортсмена при срыве обеспечивается наличием под трассами зоны приземления в виде сплошного покрытия из толстых поролоновых матов. Еще одной особенностью боулдеринга является возможность использования нескольких попыток для прохождения трассы. Результат в боулдеринге определяется по количеству пройденных спортсменом трасс и количеству используемых для этого попыток. Побеждает спортсмен, прошедший наибольшее количество трасс с наименьшим числом затраченных для этого попыток. В лазании на скорость побеждает спортсмен, прошедший трассу быстрее соперников. В настоящее время подавляющее большинство соревнований на скорость проводится на так называемой эталонной трассе. Трасса одинаковая на всех соревнованиях, в отличие от соревнований на трудность и боулдеринга, где все трассы обязательно должны быть новыми, не знакомыми спортсменам. Длина эталонной трассы 15 метров, нависание 5 градусов, форма и расположение зацепов строго определены. В соревнованиях на скорость используется верхняя автоматическая страховка. Финальная часть соревнований на скорость проходит в форме парной гонки на выбывание. В лазании на скорость фиксируются мировые, континентальные и национальные рекорды. Соревнования в двоеборье представляют собой сумму результатов соревнований в боулдеринге и лазании на трудность, которые переводятся в баллы и суммируются.

В основу данной программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по скалолазанию

отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочного процесса отделения скалолазания.

### Номер во всероссийском реестре видов спорта

Таблица № 2

№ п/п	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
	Скалолазание	080 000 1 6 1 1 Я	боулдеринг	080 001 1 8 1 1 Я
			лазание на скорость	080 002 1 6 1 1 Я
			лазание на трудность	080 003 1 8 1 1 Я
			двоеборье	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 Федерации, при этом на чемпионатах и первенствах России (в дисциплинах трудность и боулдеринг) зам. гл. судьи по трассам должен быть приглашен из другого региона РФ.

## II.ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта

Таблица №3

Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»  
 (Пункт № 1 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ)  
 по виду спорта «скалолазание»)

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)*	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Стартовый уровень	2	6	8	15-25
Базовый уровень	3	7	10	10-20
Продвинутый уровень	5	10	15	7-14

\* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем году.

\* - Администрация СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

### 2.2. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки

Таблица №4

Количественный состав групп на уровнях подготовки

Уровень подготовки	Количество человек в группе	
	Минимальный	Максимальный
Стартовый уровень	15	25
Базовый уровень	10	20
Продвинутый уровень	7	14

Таблица №5

Качественный состав групп на уровнях подготовки

Уровень подготовки	Год обучения	Группа	Качественный состав
Стартовый уровень	1-й	СОс	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения Программы. Выполнение нормативов ОФП, СФП, тестов индивидуального отбора.
	2-й		
	3-й		
Базовый уровень	1-й	СОб-1	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения Программы. Выполнение комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, тестов индивидуального отбора.
	2-й	СОб-2	

<b>Продвинутый уровень</b>	1-й	СОп-1	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы. Выполнение комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, тестов индивидуального отбора.
	2-й	СОп-2	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (не менее 1)
	3-й	СОп-3	
	4-й	СОп-4	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы. Выполнение комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, тестов индивидуального отбора.
	5-й	СОп-5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (не менее 2)

### **2.3. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки**

Режимы учебно-тренировочной работы соответствуют «Положению о режиме занятий, обучающихся в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

Таблица № 6

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «скалолазания»

(Пункт № 2 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «скалолазание»)

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
<b>Количество часов в неделю (оптимально)</b>	4,5	6	6	12	16
<b>Количество тренировок в неделю</b>	2-3	3-4	до 4	до 6	до 6
<b>Общее количество часов в год</b>	234	312	312	624	832

### **2.4. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «скалолазание»**

Таблица 7

Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «скалолазание»

(Пункт № 3 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «скалолазание»)

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки

	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	55 - 72	55 - 72	45 - 59	33 - 43	24 - 32
Специальная физическая подготовка (%)	14 - 18	14 - 18	16 - 20	17 - 23	17 - 23
Техническая подготовка (%)	15 - 19	15 - 19	23 - 29	32 - 42	40 - 52
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	3 - 5
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2

\* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Календарем соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год.

Обучающиеся по Программе обязаны принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных Календарем соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год, согласованный решением педагогического совета и утвержденного директором учреждения. Календарь соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год опубликован на официальном сайте информационно-телекоммуникационной сети интернет в разделе «Документы».

## **2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку**

### **Стартовый уровень**

На учебно-тренировочные занятия по скалолазанию допускаются дети от 6 до 8 лет, имеющие справку от педиатра из поликлиники с указанием группы здоровья и физкультурной группой, которая должна обновляться не реже чем 1 раз в год.

Учитывая возрастные особенности детей, при занятиях спортом соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети (I и II группы здоровья).

При пропуске занятий по уважительной причине (болезни) ребенок допускается на занятие при наличии медицинской справки с допуском к занятиям по скалолазанию. Категорически запрещается допускать детей к учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития.
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов.
- Хирургические заболевания.
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.

- Травмы и заболевания глаз.
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения.
- Стоматологические заболевания.
- Кожно-венерические заболевания.
- Заболевания половой сферы.
- Инфекционные заболевания.

### **Базовый уровень**

На учебно-тренировочные занятия по скалолазанию допускаются дети от 7 до 10 лет, имеющие справку от педиатра из поликлиники с указанием группы здоровья и физкультурной группой, которая должна обновляться не реже чем 1 раз в год, копию ЭХО-сердца, заполненную медицинскую карту, выдаваемую в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

Учитывая возрастные особенности детей, при занятиях спортом соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети (I и II группы здоровья).

При пропуске занятий по уважительной причине (болезни) ребенок допускается на занятие при наличии медицинской справки с допуском к занятиям по спортивной гимнастике. Категорически запрещается допускать детей к учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития.
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов.
- Хирургические заболевания.
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз.
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения.
- Стоматологические заболевания.
- Кожно-венерические заболевания.
- Заболевания половой сферы.
- Инфекционные заболевания.

### **Продвинутый уровень**

На учебно-тренировочные занятия по скалолазанию допускаются дети от 10 до 15 лет, прошедшие и допущенные к учебно-тренировочным занятиям и участию в соревнованиях по результатам углубленного медицинского обследования (далее – УМО) (1 раз в год) или текущего медицинского осмотра (далее - ТО) (1 раз в год), имеющие заполненную медицинскую карту, выдаваемую в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

При пропуске занятий по уважительной причине (болезни) ребенок допускается на занятие при наличии медицинской справки с допуском к занятиям по скалолазанию. Категорически запрещается допускать детей к учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

**2.6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой, материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем**

Таблица № 8

Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения подготовки по виду спорта «скалолазание»

(Пункт № 6 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «скалолазание»)

Спортивная экипировка из расчета на одного обучающегося					
п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Продвинутый уровень подготовки	
				Кол-во	Планируемый срок полезного использования (лет)*
1.	Бриджи спортивные	штук	на обучающегося	1	1
2.	Туфли скальные	пар	на обучающегося	1	1

\* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Таблица №9

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «скалолазание»

(Пункт № 5 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «скалолазание»)

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баланс-борт	штук	1
2.	Веревка страховочная (статика) 40 м (на 1,5 метра ширины скалодрома с нависанием не более 15°)	штук	1
3.	Жилет с отягощением	штук	8
4.	Зацепы для скалолазания различных конфигураций и размеров (на 1 м <sup>2</sup> площади скалодрома)	штук	8
5.	Рельефы для скалолазания (на 10 м <sup>2</sup> площади скалодрома)	штук	4
6.	Кампус-борт	комплект	1
7.	Ключ шестигранный для болтов М10	штук	8
8.	Лестница алюминиевая (до 5 м) (на 10 м ширины скалодрома)	штук	1
9.	Маты амортизационного покрытия	комплект	1
10.	Гидравлический подъемник (для скалодромов выше 8 м)	штук	1
11.	Оттяжка с карабинами (на 2 м <sup>2</sup> скалодрома)	штук	1
12.	Турник навесной или стационарный	штук	6
13.	Система хронометраж для скорости	комплект	1 (на 2 трассы)

14.	Система хронометража для боулдеринга	комплект	1
15.	Скалодром	комплект	1
16.	Метизы для крепления зацепов и рельефов для скалодромов (на 1 м <sup>2</sup> площади скалодрома)	комплект	8
17.	Шуруповерт электрический (на один скалодром)	штук	2
18.	Ящики для хранения и переноски зацепов	штук	10
19.	Автоматическое страховочное устройство (при наличии на скалодроме эталонных скоростных трасс)	штук	2
20.	Веревка страховочная (динамика) 60 м	штук	1
21.	Карабин с муфтой	штук	5
22.	Магнезия спортивная	кг	8
23.	Мешок для магнезии спортивной	штук	5
24.	Система страховочная	штук	2
25.	Устройство страховочное с карабином с муфтой	комплект	5
26.	Щетка с неметаллическим ворсом для чистки зацепов	штук	3

\* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

## 2.7. Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На стартовом и базовом уровне проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить

с родителями общей режим занятых в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На продвинутом уровне вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Таблица №10  
**Примерный план применения восстановительных средств**

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1.	Педагогические средства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления: <ul style="list-style-type: none"><li>• водные процедуры закаливающего характера,</li><li>• душ, теплые ванны,</li><li>• прогулки на свежем воздухе,</li><li>• рациональные режимы дня и сна, питания,</li><li>• рациональное питание, витаминизация,</li><li>• тренировки в благоприятное время суток.</li></ul>	Тренер-преподаватель, врач Учреждения	-	+	+

4.	<p>Физиотерапевтические средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;</li> <li>• ванны: хвойные, жемчужные, солевые;</li> <li>• бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);</li> <li>• ультрафиолетовое облучение;</li> <li>• аэронализация, кислородотерапия;</li> <li>• массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание</li> </ul>	<p>Тренер-преподаватель, врач учреждения, спортсмен</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>+</p>
----	--	---	----------	----------	----------	----------

## 2.8. Планы антидопинговых мероприятий

### 2.8.1. 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.

## **2.8.2. Общая информация по антидопингу**

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 субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции 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».

### 2.8.3. План антидопинговых мероприятий

План антидопинговых мероприятий составляется и проводится для каждого уровня подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющий дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап).

Таблица №11  
Примерный план-график антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
	Вид программы	Тема		
	«Веселые старты»	«Честная Игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в	1 раз в год

		регионе		
Стартовый/ базовый уровень	Проверка лекарственн ых препараторов (знакомство с международ ным стандартом «Запрещенн ый список»)		Тренер- преподаватель	1 раз в месяц
	Антидопинг овая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Родительско е собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер- преподаватель	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров- преподавате лей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера- преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

<b>Продвинутый уровень</b>	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

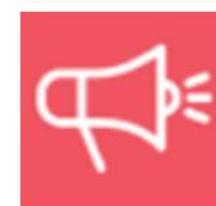
Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых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

**Полезные ссылки:**



**РУСАДА**

ЗА ЧЕСТНЫЙ  
И ЗДОРОВЫЙ СПОРТ!



Официальный сайт РАА  
«РУСАДА»



Дисквалификации



Образовательный  
антидопинговый онлайн-курс



Официальный сервис по  
проверке препаратов



Система ADAMS



Антидопинговое обеспечение –  
Министерство спорта  
Российской Федерации



Сообщить о допинге



видео-урок «Система АДАМС:  
пошаговая видео-инструкция»



## 2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одна из задач СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи последующих этапах многолетней подготовки гимнастов. Решение этих задач целесообразно начинать на продвинутом уровне подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, лекций, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся продвинутого уровня подготовки должны овладеть принятой в спортивной гимнастике терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Таблица 12

### Примерное содержание инструкторской (тренерско-преподавательской) практики

№ п/п	Содержание работы	Продвинутый уровень
1.	Навыки строевой подготовки. Строевые приемы. Команды: «СТАНОВИСЬ!», «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «Налево-РАВНЯЙСЬ!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗОЙДИСЬ!» Расчет. Команды: «По порядку РАССЧИТАЙСЬ!», «На первый, второй – РАССЧИТАЙСЬ!», Повороты на месте. Команды: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «Пол-оборота нале-ВО!».	+
2.	Проведение подвижных и спортивных игр на группах стартового и базового уровня	+
3.	Участие в подготовке к тематическим мероприятиям (Всероссийскому дню гимнастики, Новому году, 1 сентября) (разучивание композиции групповых вольных упражнений).	+
4.	Наставничество над 1-2 гимнастами новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики.	+

Таблица 13

### Примерное содержание подготовки судей по спорту

№ п/п	Темы судейской практики	Продвинутый уровень	
		до трех лет	свыше трех лет
1.	<b>Теоретическая подготовка</b> Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований. Положение о соревнованиях. Заявки. Порядок выступления в соревнованиях команд и участников. Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований в отдельных видах. Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров.	+	+
		-	+
		+	+
		+	+
		-	+

	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционноежюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей.	-	+
	Оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок.	-	+
	Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.	+	+
	Особенности судейства упражнений обязательной программы.	-	+
	Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности упражнения.	-	+
	Содержание классификационных программ по спортивной гимнастике.	-	+
	Оборудование и инвентарь на соревнованиях по спортивной гимнастике.	+	+
2.	<b>Практическая подготовка</b> Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП;	+	+
	Практика судейства соревнований о ОФП, СФП;	+	+
	Практика судейства соревнований Учреждения	-	+

## 2.10. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся, организации систематического медицинского контроля

### 2.10.1. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся

Медико-биологическое обеспечение – это комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В свою очередь система медико-биологического контроля представляет собой совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и мероприятий, направленных на оценку здоровья и состояния организма юного спортсмена, его функциональных возможностей с учетом реакции на различные, в том числе экстремальные, учебно-тренировочные и соревновательные воздействия (нагрузки), а также обнаружения применения допинга. На основе всего полученного комплекса показателей дается оценка степени адаптации организма спортсмена под влиянием направленности учебно-тренировочных занятий, их переносимости, включая реакции на организм соревновательной деятельности. В результате обобщения полученного материала дается интегральная оценка общей и специальной работоспособности.

К медико-биологическим средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств, используемых в спортивной гимнастике, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

*Медико-биологические средства восстановления* подразделяются на три группы: глобального, общетонизирующего и избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся:

суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэронизация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу общетонизирующих средств составляют:

1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэронизация воздуха, местный массаж;

2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;

3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

*Основные принципы питания спортсменов:*

К основным принципам питания спортсменов относят:

– снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующей ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок;

– соблюдение сбалансированного питания применительно к определенным видам спорта и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое будет изменяться в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям;

– 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;

– использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессов в различных органах и тканях;

– создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма;

– разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами;

– включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт;

– использование пищевых факторов для повышения скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, а также для регулирования массы тела в зависимости от весовой категории спортсмена;

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

## **2.10.2. Организации систематического медицинского контроля**

Спортивная деятельность, связана со значительным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками.

Основные задачи медицинского контроля в спортивной гимнастике:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;

- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья обучающихся;

- врачебно-педагогические (совместно с тренером-преподавателем) наблюдение за тренированностью спортсменов;

- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;

- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки гимнасток к соревнованиям;

- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;

- участие в первичном отборе новичков для занятий гимнастикой и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

**Медицинский контроль** — это систематическое наблюдение за состоянием здоровья определённых групп населения, соблюдением санитарно-гигиенических и противоэпидемиологических норм и правил в целях укрепления здоровья людей. Осуществляется медицинской службой путём медицинского обследования, ежегодных контрольных медицинских обследований и медицинских осмотров, повседневного медицинского наблюдения.

Для учебно-тренировочных занятий по спортивной гимнастике на всех уровнях подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с БТ к ДОП в области ФКиС (СОЭ) по виду спорта «скалолазание», тесты индивидуального отбора и не имеющие медицинских противопоказаний.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» соблюдаются требования медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

Таблица 14

Примерный план медицинского обеспечения

Наименование мероприятия	Стартовый уровень	Базовый Уровень	Продвинутый уровень
<b>Медицинская комиссия два (один) раза в год в зависимости от уровня подготовки</b>	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год УМО 1 раз в год ТО
<b>Допуск врача к занятиям после болезни</b>	+	+	+
<b>Медицинский осмотр перед участием в соревнованиях</b>	+	+	+

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

- медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 или 2 раз в год (в зависимости от уровня подготовки), включая функциональные пробы и оценку физического состояния;

- своевременное лечение очагов хронической инфекции.

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать учебно-тренировочную нагрузку.

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

## **2.11. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»; тестов индивидуального отбора, утвержденных СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год; перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты).

## **2.12. Виды контроля подготовки, нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, сроки проведения контроля**

### **2.12.1. Виды контроля подготовки**

В рамках Программы используются виды контроля:

Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой по виду спорта «скалолазание».

Промежуточная аттестация – форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по уровням подготовки посредством сдачи нормативов по ОФП и СФП, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Итоговая аттестация - контроль, проводящийся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов для перевода на последующий уровень программы и тесты индивидуального отбора, проводимые Учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

## 2.12.2. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

Таблица 15

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «скалолазание»  
(Пункт № 7 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «скалолазание»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до одного года обучения		Норматив выше одного года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
.			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
.			7	4	10	6
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
.			+1	+3	+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
.			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с	количество раз	не менее			
.			15		15	
2.2	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения	с	не менее		25,0	
.			30,0		-	
2.3	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее		-	
.			2		-	
2.4	Исходное положение - вис лежа на низкой перекладине, хват сверху. Сгибание и разгибание рук. Сгибание рук выполнять до пересечения подбородком перекладины	количество раз	не менее		8	
.			-		8	
2.5	Исходное положение - стоя на полу ноги вместе, руки в стороны. Отрывая ногу от пола, стойка на одной ноге, стопа другой прижата к колену. Фиксация положения	с	не менее		10,0	
3. Тесты индивидуального отбора, утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год						

Таблица 16

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «скалолазание»

**(Пункт № 8 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ)  
по виду спорта «скалолазание»)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,8	10,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение - основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 10 с	количество раз	не менее	
			9	8
2.2.	Исходное положение - основная стойка. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.	см	не менее	
			25	23
2.3.	Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с	количество раз	не менее	
			20	18
2.4.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
			12	8
2.5.	Исходное положение - упор лежа на предплечьях (фиксация положения)	с	не менее	
			30,0	
2.6.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (фиксация положения)	с	не менее	
			60,0	
2.7.	Исходное положение - стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны (фиксация положения)	с	не менее	
			10,0	
2.8.	Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами	-	без учета времени	
2.9.	Пролезть трассу "ба флэш"	-	-	без учета времени
2.10.	Пролезть трассу "бб флэш"	-	без учета времени	-
<b>3. Тесты индивидуального отбора, утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

### **2.13 Сетевая форма реализации Программы**

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора».

### **III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (УЧЕБНЫЙ ПЛАН)**

Ежегодно утверждается решением педагогического совета на текущий календарный год. Годовой учебно-тренировочный план опубликован на официальном сайте СШОР «Комета» в разделе «образование».

### **IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Ежегодно утверждается решением педагогического совета на текущий календарный год. Календарный учебный график опубликован на официальном сайте СШОР «Комета» в разделе «образование».

### **V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

Пример рабочих программ по виду спорта «бокс», состоящие из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому уровню подготовки и учебно-тематического плана представлены в приложении № 2.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

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>.
- Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова СТ., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003.
9. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, 1977.
  - Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС,

1981.

10. Готовцев П.Я., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М., 1981.
11. Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1995.
12. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию - Новосибирск: 3-сib. кн. изд., 1985.
13. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: ФиС, 1977.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. Набатниковой М.Я.-М.: ФиС, 1992.
14. Платонов В.Я. Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физкультуры. - Киев: Высшая школа, 1984.
15. Психология и современный спорт. Сост. Л.В. Родионов, В.П. Худадов. - М.: ФиС, 1982.
16. Романенко В.А., Максимович В.Д. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1981.
17. Теоретическая подготовка спортсменов / Под ред. Ю.Д. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. - М.: ФиС, 1981.
18. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физкультуры. - М.: ФиС, 1987.
19. Филин В.П., Фомин В.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.
20. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. - М.: ФиС, 1980.
- Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 1990.
21. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
22. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустрина. -М.: СААМ, 1995.
23. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Министерство образования РФ. - М.: Дрофа, 2000.
24. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
25. Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца скалолазов. - М., 2003
26. Кауров В.О., Скачков Ю.А. Теория и методика избранного вида спорта (скалолазание) часть 1. Учебное пособие. НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 2020
27. Кауров В.О., Скачков Ю.А. Теория и методика избранного вида спорта (скалолазание) часть 2. Учебное пособие. НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 2022

**ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. слайды,
2. слайд-фильмы,
3. видеофильмы образовательные,
4. учебные кинофильмы,
5. 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);  
<http://c-f-r.ru> - официальный сайт Федерации скалолазания России  
<https://rusclimbing.ru/> (сайт Федерации скалолазания России);  
<http://spbclimbing.ru/> (сайт Федерации скалолазания Санкт-Петербурга);

<http://www.kometaspb.ru/> (сайт СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»);  
<https://www.ifsc-climbing.org/> (сайт международной федерации скалолазания)  
<https://fcpsr.ru/> (сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» )  
<http://www.sportspravka.com/> - Информационный портал «СПОРТСПРАВКА».

## КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

**Свободное лазание** – лазание по естественному или искусственному рельефу, при котором скалолаз для прохождения трассы использует только особенности скалодрома (скалы) и способности своего тела: цепкость пальцев, силу рук, ног, туловища, умение правильно расположиться. Понятие «свободное лазание» нужно понимать, как свободное от технических вспомогательных средств, а не от страховки.

**Боулдеринг** – соревновательная дисциплина вида спорта скалолазание, представляющая собой соревнования на серии коротких проблемных трасс, а также вид лазания на естественном рельефе по невысоким камням без использования страховки веревкой.

**Нижняя страховка** – вид страховки, при котором веревка от лезущего спортсмена идет вниз к страховщику. По мере прохождения трассы страховщик выдает спортсмену необходимое количество веревки, а спортсмен прощелкивает веревку в карабины оттяжек (промежуточные точки страховки), расположенные на трассе через 1 – 2 метра, при этом не используя оттяжки для удержания или поддержание равновесия. В случае срыва спортсмен пролетает какое-то расстояние, после чего нагружается веревка и страховщик плавно опускает спортсмена на землю.

**Оттяжка** – вид скалолазного инвентаря. Представляет собой 2 карабина, соединенные стропой различной длины. Верхний карабин вщелкивается в точку страховки на скалодроме или скале (крюк), в нижний карабин прощелкивается веревка.

**Верхняя страховка** – вид страховки, при котором веревка от лезущего спортсмена идет вверх, проходит через верхнюю точку (точки) страховки (карабины) и возвращается вниз к страховщику. По мере прохождения трассы страховщик выбирает слабину веревки. В случае срыва спортсмен повисает на веревке, свободного падения при верхней страховке практически нет.

**Автоматическая верхняя страховка** – вид страховки, при котором на верху трассы располагается специальное устройство, из которого вниз идет стропа, закрепляемая на спортсмене карабином (карабинами). По мере подъема спортсмена вверх устройство автоматически выбирает слабину стропы, а в случае срыва плавно опускает спортсмена на землю.

**Гимнастическая страховка** – вид страховки, который может применяться в начале лазания с нижней страховкой чтобы избежать падения на землю при срыве до первой оттяжки, а также в боулдеринге. В этом случае страховщик просто ловит спортсмена при срыве, что позволяет избежать серьезных последствий падения на землю.

**Скальные туфли (скальники)** – специальная обувь для скалолазания.

**Страховочная обвязка (система, беседка)** – вид скалолазной экипировки, которая одевается на скалолаза и служит для закрепления страховочной веревки или страховочного устройства.

**Страховочное устройство** – вид скалолазного инвентаря, который закрепляется с помощью карабина на страховочной обвязке страховщика. Через страховочное устройство проходит страховочная веревка, благодаря чему снижается нагрузка на страховщика в случае срыва и спуска спортсмена вниз.

**«Он-сайт»** - стиль прохождения трассы полностью с первой попытки не имея никакой дополнительной информации о трассе.

**«Флэш»** - стиль прохождения трассы полностью с первой попытки с предварительным изучением трассы, например видя прохождение другого спортсмена.

**«Ред-поинт»** - стиль прохождения трассы, при котором трасса пройдена полностью не с первой попытки.

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа олимпийского резерва «Комета»**

**ПРИНЯТА**

**Решением заседания  
Педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»**

**Протокол от 28.12.2024 № 4**

**УТВЕРЖДЕНА**

**Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от 28.12.2024 № 211-СО**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по скалолазанию**

**на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

**для обучающихся групп стартового уровня подготовки**

**(СОс)**

**Составитель: тренер-преподаватель  
Кауров В.О,  
инструктор-методист  
Пшеницына Е.В.**

г. Санкт-Петербург  
20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	
2.	Годовой учебно-тренировочный план.....	
3.	Учебно-тематический план.....	
4.	Содержание тем программного материала.....	
4.1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка.....	
4.2.	Общая физическая подготовка (ОФП).....	
4.3.	Специальная физическая подготовка (СФП) и двигательная подготовка.....	
4.4.	Техническая подготовка.....	
4.5.	Участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская практика.....	
5.	Требования к уровню подготовки.....	
6.	Контрольно-переводные испытания.....	
7.	Медицинский контроль.....	
8.	Литература.....	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы подготовки скалолазов групп стартового уровня подготовки, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «скалолазание».

### **Основополагающие принципы:**

- **Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- **Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по уровням обучения.
- **Вариативность** - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

### **Цель программы:**

Создание единого педагогического пространства, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности обучающегося, получение начальных и углубленных знаний о физической культуре и спорте в области выбранного вида спорта «скалолазания», способствующее саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации личности всех участников учебно-тренировочного процесса (тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей), познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению роста спортивных успехов, выявлению спортивно одаренных детей и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

### **Задачи программы:**

1. Формировать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, качества личности, позволяющие вести здоровый образ жизни (волевые, морально-этические и эстетические качества, дисциплинированность, активность, доброжелательность, ответственность, коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество, ценностное отношение и мотивационные установки для систематических занятий физической культурой).
2. Формировать умения вести здоровый и безопасный образ жизни (соблюдать режим дня, правила гигиены, закаливания организма, развивать психофизические качества: силу, выносливость, скорость, гибкость, координацию).
3. Формировать знания и умения, определяемые спецификой скалолазания (знание и владение основами скалолазания: дисциплины (трудность, боулдеринг, скорость), техническими и тактическими приемами, средствами и приемами страховки, соблюдение мер личной и общественной безопасности во время занятий).

**Стартовый уровень подготовки** является первым звеном в системе многолетней подготовки скалолазов. В группы принимаются практически все желающие, имеющие письменное разрешение врача-педиатра (справка). Подготовка детей в группах стартового уровня подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка скалолазов высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 234 часа подготовки (**табл.1**). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

В ходе реализации стартового уровня подготовки у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция);
- познавательные (логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Ожидаемые результаты и формы их проверки:

Улучшение показателей физического развития обучающихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебно-тренировочного года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольными тестированиями.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической и специальной физической подготовке,
- анализ результатов участия в соревнованиях,
- анализ динамики выполнения требований спортивных разрядов.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Таблица 1

## ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
НА СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ**

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОc (ОФП) - 129 часов</b>														
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей: Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах. Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей. Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук.	<b>26</b>	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2		Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мышц кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 6. Упражнения для стопы и голени. Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 8. Упражнения для ног. Занятие 9. Ходьба и бег. Занятие 10. Прыжки с места в длину.	<b>26</b>	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2		В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса: Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 12. Различные виды планок. Занятие 13. Поднимание ног. Занятие 14. Боковые скручивания.	<b>26</b>	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2		Брюшной пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко

Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.														проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.
Физические упражнения на развитие силы мышц спины: Занятие 16. Виды ходьбы. Занятие 17. Выпады. Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника: Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие 20. Упражнения для всего тела	<b>26</b>	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышцы спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.
Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости: Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения. Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением. Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 24. Два вида выносливости. Занятие 25. Беговые перемещения.	<b>25</b>	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств. Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>129</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>10</b>							
<b>П. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОс (СФП) -18 часов</b>														
Специальные физические упражнения на развитие силовых качеств: Занятие 26. Закрепление основной стоiki на вертикали. Занятие 27. Средства общего воздействия, направленные	<b>6</b>	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с

<p>на развитие силы (1). Занятие 28. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (2).</p>		<p>использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер. Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений.</p>
<p>Физические упражнения на развитие специальных скоростных качеств: Занятие 29. Упражнения для совершенствования быстроты движений (1). Занятие 30. Упражнения для совершенствования быстроты движений (2).</p>	<p><b>6</b> 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5</p>	<p>Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать дисциплину скалолазания, которой занимаются спортсмены, и применять специфические упражнения. Так для скалолазов, специализирующихся в лазании на скорость, быстрота реагирования имеет большее значение, чем для специализирующихся в лазании на трудность и боулдеринге. Конечно, следует применять разнообразные сигналы, в том числе и не характерные для скалолазной деятельности, однако ведущими должны быть специфические раздражители.</p>
<p>Физические упражнения для развития выносливости: Занятие 31. Особенности выносливости скалолаза Занятие 32. Учебные трассы со следующими заданиями.</p>	<p><b>6</b> 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5</p>	<p>Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.</p>
<p>Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная): Занятие 33. Упражнения, направленные на развитие гибкости,</p>	<p><b>6</b> 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5</p>	<p>Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости (например, пружинистые приседания, покачивания в выпаде; выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону;</p>

необходимо сочетать с силовыми. Занятие 34. Упражнения на растягивание.														напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх; упражнения с максимальной амплитудой.
Физические упражнения на развитие ловкости: Занятие 35. Лазание траверсом. Занятие 36. Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании. Занятие 37. Произвольное мышечное расслабление.	6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Для развития ловкости необходимо обогащать обучающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями. Быстрые и точные движения возможны только при условии правильного чередования мышечного напряжения с расслаблением. Особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.
Специально-двигательная подготовка: Занятие 38. Сочетание движений различными частями тела. Занятие 39. Сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости). Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий. Занятие 41. Равновесие.	6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Основная задача специально-двигательной подготовки на начальном этапе сводится к укреплению осанки, обучение правильному положению на стене, фрагментам техники базовых элементов. Программа для скалолазов на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных требований. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки и категориями трасс, которые проходит спортсмен.
Физические упражнения на развитие прыгучести: Занятие 42. Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 43. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние. Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания

																через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений.
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**ИТОГО ЧАСОВ:** 42 3,5 3,5 3,5 3,5 3,5 3,5 3,5 3,5 3,5 3,5 3,5 3,5 3,5 3,5

**III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СОс – 19 часов**

Занятие 44. Специализированные положения, приемы передвижений (шаги на вертикальной стене). Занятие 45. Специализированные положения, приемы передвижений (шаги на пологой стене). Занятие 46. Специализированные положения, приемы передвижений (шаги на нависающей стене)	14	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	Программа изучения спортивного скалолазания занимает длительное время из-за большого числа специализированных положений и движений, а также разнообразия проявлений двигательных и психологических качеств, которые требуются от обучающихся.
Занятие 47. Виды страховки. Занятие 48. Виды веревок и их использование. Занятие 49. Вщелкивание веревки в оттяжки.	14	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	В начале обучения используется лазание с верхней страховкой или автоматической верхней страховкой. Обучение детей и подростков имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психологической подготовленности в каждом возрасте.
Занятие 50. Узлы, применяемые в скалолазании Занятие 51. Основы тактических знаний. Занятие 52. Основы тактических качеств.	16	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	Подготовка на начальном этапе ограничивается изучением небольшого количества узлов, используемых в соревновательном скалолазании. Изучаются основы тактических действий лазани на трудность, лазании на скорость и боулдеринге.

**ИТОГО ЧАСОВ:** 44 3 6 3 4 3 3 3 3 4 6 3 3

**IV. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП СОс – 7 часов**

Занятие 53. Физическая культура и спорт в России.	1	0,5			0,5										Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.
Занятие 54. История скалолазания.	1				0,5				0,5						Зарождение скалолазания. Альпинизм и

											скалолазание. Соревнования по скалолазанию. Дисциплины скалолазания. Развитие скалолазания в России. Победы советских и российских скалолазов на крупнейших международных соревнованиях.
Занятие 55. Терминология скалолазания.	<b>1</b>	0,5							0,5		Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Основные понятия в скалолазании. Категории трасс в скалолазании. Специальные термины.
Занятие 56. Правила поведения на скалодромах и пользования инвентарем.	<b>1</b>		0,5							0,5	Требования к обучающимся на скалодроме. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Меры безопасности при лазании.
Занятие 57. Личная и общественная гигиена.	<b>1</b>	0,5						0,5			Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами, гигиеническое значение водных процедур
Занятие 58. Предупреждение травматизма. Занятие 59. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании занятий.	<b>1</b>		0,5	0,5							Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.
Занятие 60. Психологическая подготовка.	<b>1</b>	0,5							0,5		Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. Общая психологическая подготовка включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике

														настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	
---------------------	----------	----------	----------	----------	------------	----------	----------	----------	----------	----------	------------	------------	------------	--

#### **V. ТЕМА – ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА – 5 часов**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
		<b>5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>			<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>

#### **VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП СОc – 7 часов**

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1	1		1	1				1		1	1	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>				<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>234</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>19,5</b>	<b>19</b>	<b>16,5</b>	<b>16,5</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>20,5</b>	<b>22,5</b>	<b>18,5</b>	

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу.

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОс (ОФП) – 129 часов

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

#### **Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей.**

Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

**Занятие 1.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для пальцев и кисти. Силовые упражнения: сжимание теннисного мяча на каждый счет; упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа. Сгибание рук в упоре лежа на пальцах. Вис на высокой перекладине на прямых руках. Заключительная часть («заминка»).

**Занятие 2.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения на увеличение подвижности в суставах: руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх; руки в стороны вращения в локтевых суставах; руки в стороны вращения кистями; упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья. Заключительная часть.

**Занятие 3.** Общая разминка, специальная разминка. Силовые упражнения для разгибателей: сгибание разгибание рук в упоре лежа; сгибание разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев; подтягивание на низкой перекладине; подтягивание на высокой перекладине с использованием ногой резинки; подтягивание на низкой перекладине с узким хватом; подтягивание на низкой перекладине широким хватом. Заключительная часть.

**Занятие 4.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах: одна рука вверх, другая внизу; смена положений рук рывком в конце движения; сведение прямых рук за спиной рывками; вращения прямыми руками в одну сторону; вращения прямыми руками в разные стороны; руки в замке за спиной наклоны вперед; руки к плечам вращения в одну сторону; руки к плечам вращения в разные стороны. Заключительная часть.

**Занятие 5.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения в расслаблении для рук: стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево; стоя на гимнастической стенке хват одной рукой вторая расслабленно опускается вниз, поочередная смена рук; тоже хватом на навесной перекладине ноги на гимнастической стенке; руки согнуты в локтях прижаты к телу напряжены затем сброс двух рук вниз с расслаблением; тоже со сбросом рук поочередно. Заключительная часть.

#### **Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.**

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

**Занятие 6.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для стопы и голени. Силовые упражнения: поднимание на носки, то же с гантелями в руках; ходьба на носках; поочередное зашагивание на скамейку с выпрямлением на носке; стойка на гимнастической стенке выпрямление на двух носках; стойка на гимнастической стенке поочередное зашагивание на следующую перекладину с выпрямлением на носке; стойка на одной ноге вторая согнута в колене поочередное вращение голеностопом. Заключительная часть.

**Занятие 7.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для увеличения подвижности в суставах: в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги; из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола; на гимнастической стенке держась руками за перекладины одна нога на полу другая поднимается как можно выше вверх и по возможности максимально выпрямляется; тоже другой ногой; продольный «шпагат» поочередно на каждую ногу; поперечный «шпагат». Заключительная часть.

**Занятие 8.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для ног: сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол; сед на одну ногу другая выпрямлена в сторону перекаты с одной ноги на другую на месте; сед на одну ногу другая выпрямлена в сторону движение перекатами в сторону; тоже в другую сторону; лежа на спине поднять ноги круговые движения ногами «велосипед». Заключительная часть.

**Занятие 9.** Общая разминка, специальная разминка. Ходьба и бег. Пригнувшись, в приседе, широким шагом, выпадами, с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на наружном и внутреннем крае стопы; ходьба с паузами; ходьба с акцентом — «притоптывание» ногой или хлопок ладонями на определенный счет; ходьба с акцентами на обусловленные сигналы, например на «гоп» — подскок, на «ап» — хлопок и т. п.; бег спиной вперед; бег боком скрестным шагов в одну и в другую сторону. Заключительная часть.

**Занятие 10.** Общая разминка, специальная разминка. Прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо; тройной прыжок; прыжки в высоту и длину с разбега, прыжки с доставанием подвесных предметов; запрыгивание на тумбу толчком двумя ногами; запрыгивание на тумбу толчком одной ногой поочередно. Заключительная часть.

#### **Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.**

Брюшной пресс - важная мышечная группа. Мышцы брюшного пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы брюшного пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы брюшного пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

**Занятие 11.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Силовые упражнения: из положения лежа на спине поднимание туловища в сед; лежа на спине поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись; из положения лежа на спине одновременный подъем прямых ног и туловища; лежа на спине подъем прямых ног и описание ими в воздухе различных заданных фигур или букв. Упражнения для туловища: лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь. Заключительная часть.

**Занятие 12.** Общая разминка, специальная разминка. Различные виды планок. Боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону; лежа на животе руки за головой одновременный подъем прямых ног и головы; лежа на животе руки за головой

подъем головы и повороты туловищем в разные стороны; вис на перекладине на прямых руках повороты туловища в разные стороны. Заключительная часть.

**Занятие 13.** Общая разминка, специальная разминка. Поднимание ног. Лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро; вис на перекладине подъем согнутых ног к перекладине; вис на перекладине подъем прямых ног к перекладине; лежа на спине руки за головой одновременный подъем прямых ног и туловища. Заключительная часть.

**Занятие 14.** Общая разминка, специальная разминка. Боковые скручивания. Лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ноге локтём к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода; лежа на животе руки за головой подъем туловища и повороты в разные стороны; вис на перекладине узким хватом повороты туловища в разные стороны; вис на перекладине руки на ширине плеч перехватиться и развернуться лицом в противоположную сторону; тоже с разворотом в противоположном направлении. Заключительная часть.

**Занятие 15.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнение для комплексной проработки пресса. Лечь на спину. Поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногу, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом; вис на перекладине подъем прямых ног к перекладине; вис на перекладине подъем согнутых ног к перекладине; лежа на спине одновременный подъем прямых ног и туловища; лежа на спине руки за головой одновременный подъем согнутых ног и туловища. Заключительная часть.

#### **Физические упражнения на развитие силы мышц спины.**

Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышцы спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, но и слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

**Занятие 16.** Общая разминка, специальная разминка. Виды ходьбы. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед; бег боком скрестным шагом, прыжки боком приставным шагом; бег вперед с вращением туловища вокруг своей оси. Научиться делать высокие махи ногами в различных направлениях, шлагаты и мосты может каждый, хотя успешное освоение зависит от возраста, пола, особенностей опорно-двигательного аппарата, эластичности связок и тонуса мышц. Заключительная часть.

**Занятие 17.** Общая разминка, специальная разминка. Выпады. Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок. Руки фиксируются на бёдрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперёд правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады. Ходьба широкими выпадами; ходьба широкими выпадами с поворотом туловища в разные стороны на каждый шаг; ходьба в приседе максимально длинными шагами, из приседа одна нога выставляется максимально вперед и совершаются перекат туловища к ней, затем вперед идет другая нога. Заключительная часть.

**Занятие 18.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника: стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на пояс, к плечам, вверх; сидя, с опорой поясницей о набивной мяч; наклоны назад, руки вверх; подъем на носки и одновременный наклон назад до касания руками пяток одновременно; тоже до касания пяток поочередно правой рукой правой пятки, левой рукой левой пятки; тоже с касанием правой рукой левой пятки, левой рукой правой пятки; упор сзади ходьба в упоре вперед и назад. Заключительная часть.

**Занятие 19.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для формирования

правильной осанки. Стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены; вис на перекладине узким хватом максимально долгое время; стоя на гимнастической стенке ноги на нижней перекладине руки на уровне груди подъем вверх на носках максимально прижимаясь к стенке; руки за головой ходьба на носках. Заключительная часть.

**Занятие 20.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для всего тела: выпрыгивания из упора присев с подъемом двух рук вверх; выпрыгивания из упора присев с поочередным подъемом одной руки вверх; выпрыгивание из упора присев толчком одной ноги, вторая нога идет вверх согнутая в колене и соответствующая рука идет вверх затем толчок другой ногой; лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза. Заключительная часть.

#### **Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости.**

Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

**Занятие 21.** Общая разминка, специальная разминка. Примерные упражнения без отягощения. Сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцы; сгибание и разгибание рук в упоре сзади. Упражнение выполняется ритмично в среднем темпе, с ускорением, с акцентом на разгибание.

Разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.

Лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро.

Разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения. Заключительная часть.

**Занятие 22.** Общая разминка, специальная разминка. Примерные упражнения с отягощением. Различные приседания с набивным мячом, штангой, с пружинящими движениями и с акцентом на вставание. Накручивание веревки с грузом на палку, упражнение для укрепления мышц пальцев кисти и предплечья; подтягивание на высокой перекладине; подтягивание на низкой перекладине.

Различные выпады с отягощением — вперед, назад, в стороны, с покачиванием на выпаде и быстрым уходом с выпада. Заключительная часть.

**Занятие 23.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата.

Волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти; отведение рук назад с прогибанием грудного отдела.

Отталкивание пальцами рук из упора о стену; пружинящие движения соединенными пальцами.

Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.

Соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища.

Покачивания и пружинящие движения на выпаде; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.

Круговые движения туловищем с незначительным приседанием. Заключительная часть.

**Занятие 24.** Общая разминка, специальная разминка. Два вида выносливости: общую (сердечно-сосудистую) и силовую (мышечную). Для улучшения выносливости применяют различные виды нагрузок:

- аэробные, укрепляющие сердце и сосуды;
- скоростные с повышением интенсивности;
- круговые, то есть многократные повторения одного и того же комплекса в течение одной тренировки;
- силовые в статике для укрепления мышц.

Лазание траверсом по гимнастической стенке с возвращением к началу траверса бегом; лазание зигзагом по гимнастической стенке с возвращением к началу траверса бегом; длительное лазание вверх-вниз по гимнастической стенке; длительный бег трусцой. Заключительная часть.

**Занятие 25.** Общая разминка, специальная разминка. Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам. Махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удерживание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд. После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес. Вис на перекладине на согнутых руках на время. Заключительная часть.

**Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых для скалолазания и совершенствования техники;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

## **П. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОс (СФП) – 42 часа**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений физических качеств для совершенствования приемов скалолазания. Средствами специальной физической подготовки скалолаза являются приемы и действия, применяемые спортсменами при прохождении трасс.

В каждом виде спорта, и в частности в скалолазании, "набор" требуемых физических качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Совершенствование физической подготовленности скалолазов должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его лучших качеств приводит к достижению спортивного мастерства.

### **Развитие силы**

Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с

вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер.

**Занятие 26.** Общая разминка, специальная разминка. Закрепление основной стойки на вертикали. Для того чтобы поза основной стойки на вертикали стала привычной, следует применять упражнения на гимнастической стенке, затем на вертикальной части скалодрома с большими зацепами. Необходимо научить спортсмена стоять на ногах максимально разгружая руки. Движение траверсом по гимнастической стенке с одной рукой; тоже в другую сторону с другой рукой; лазание по гимнастической стенке вверх-вниз с одной рукой; тоже с другой рукой. Заключительная часть.

**Занятие 27.** Общая разминка, специальная разминка. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (1):

- подскоки в приседе или положении основной стойки, выпада;
- приседания на одной или двух ногах;
- прыжки на одной или двух ногах на месте и в движении, с переменой направления, в группировках различного вида;
- прыжки в длину с места, после небольшого разбега, тройные прыжки, прыжки в высоту. Заключительная часть.

**Занятие 28.** Общая разминка, специальная разминка. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (2):

- движения «стрелой» (3-5 попыток в одном направлении и с переменой направления);
- вращения, круги, махи;
- игры с задачей выталкивания партнера, перетягивания предмета (набивного или малого мяча);
- прыжки через скамейку;
- подтягивание на перекладине с использованием резины для облегчения.

Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений. Заключительная часть.

#### *Развитие быстроты*

Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать дисциплину скалолазания, которой занимаются спортсмены, и применять специфические упражнения. Так для скалолазов, специализирующихся в лазании на скорость, быстрота реагирования имеет большее значение, чем для специализирующихся в лазании на трудность и боулдеринге. Конечно, следует применять разнообразные сигналы, в том числе и не характерные для скалолазной деятельности, однако ведущими должны быть специфические раздражители.

**Занятие 29.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для совершенствования быстроты движений (1):

- рывки (старты) на 10-20 м из разных исходных положений (низкого и высокого старта, положения лежа, сидя, спиной к направлению движения и т. д.);
- чередование медленного бега с рывками на 15-20 м;
- скоростные движения руками, сопровождающиеся сжиманием и разжиманием пальцев (размахиванием, ударными движениями);
- лазание вверх-вниз по гимнастической стенке с максимальной скоростью;
- лазание траверсом по гимнастической стенке с максимальной скоростью
- бег на месте с максимальной частотой шагов

Заключительная часть.

**Занятие 30.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для совершенствования быстроты движений (2):

- скоростные движения ногами (стопами, голенями), имитация бега на месте и т.д.;
- соревнования на быстрейшее преодоление небольших расстояний (30-60 м) бегом, шагами вперед и назад, скачками вперед и назад, выпадами, прыжками на одной и двух ногах и т. п.;
- рывки с доставанием или перехватыванием предметов, летящих с разной скоростью и на разной высоте, выполняемые из разных стартовых положений (низкого, высокого старта и др.)

- выпрыгивание из упора присев толчком двумя ногами в течении 30 секунд в максимальном темпе;
- выпрыгивание из упора присев толчком одной ногой поочередно в течении 30 секунд в максимальном темпе.

Заключительная часть.

#### ***Развитие выносливости***

**Занятие 31.** Особенности выносливости скалолаза характеризуются способностью к длительной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психологических напряжений.

Специфическая работоспособность скалолаза должна развиваться в единстве с общей выносливостью. Отличным средством совершенствования выносливости являются спортивные игры, особенно футбол, баскетбол и флорбол. Положительный эмоциональный, фон, необходимость решать разнообразнейшие тактические задачи, более длительные, чем при прохождении трассы, рабочие моменты содействуют развитию выносливости.

Для развития общей выносливости скалолаза используются также бег, плавание, гребля, лыжи, коньки. Однако этим упражнениям необходимо придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапными ускорениями.

**Занятие 32.** Общая разминка, специальная разминка. Прохождение учебных трасс на скалодроме категорий 5с-6а. Возможно прохождение замкнутых трасс на боулдеринговом скалодроме.

Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок. Заключительная часть. выпрыгивание из упора присев толчком двумя ногами в течении 30 секунд в максимальном темпе

#### ***Развитие гибкости***

**Занятие 33.** Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми (где увеличение амплитуды движений связано со значительными усилиями), в том числе и упражнениями с отягощениями. Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости (например, пружинистые приседания, покачивания в выпаде; выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону; напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх; упражнения с максимальной амплитудой). Использование помощи партнера для увеличения амплитуды движения.

**Занятие 34.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения на растягивание целесообразно выполнять ежедневно сериями. В одно занятие включается несколько серий. По ходу занятий амплитуда доводится до предела (без болевых ощущений). Движения прекращаются, как только вследствие утомления уменьшается их амплитуда. Поперечный «шпагат»; продольный «шпагат» на разные ноги; вертикальный «шпагат» у гимнастической стенки; сед на одну ногу другая отставлена в сторону, перекаты с ноги на ногу. Заключительная часть.

#### ***Развитие ловкости***

Для развития ловкости необходимо обогащать обучающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями.

**Занятие 35.** Общая разминка, специальная разминка. Лазание на скалодроме траверсом над землей с обязательными скрестными перехватами; лазание на скалодроме с обязательной сменой рук на каждом зацепе. Лазание на скалодроме с обязательными скрестными шагами; лазание на скалодроме с обязательной сменой ног на каждом зацепе. Заключительная часть.

**Занятие 36.** Общая разминка, специальная разминка. Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, например:

- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения или бороться с противником;

- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезание, ползание, перемещение предметов (передача мяча с помощью двух палок, на ракетке и т. д.);
- акробатические прыжки (перевороты) в различных группировках и направлениях;
- жонглирование предметами одной и двумя руками.

Заключительная часть.

**Занятие 37.** Общая разминка, специальная разминка. Произвольное мышечное расслабление:

- развивать способность отчетливо различать ощущения, свидетельствующие о расслаблении мышц, применяя упражнения с различными вариантами перехода от напряжения к расслаблению (уменьшать напряжение мышц до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести; переходить от напряжения к расслаблению медленно, добиваясь максимально большего количества «ступенек» перехода; переходить от напряжения к расслаблению контрастно, быстро; последовательно расслаблять различные мышечные группы);
- совершенствовать умение максимально расслаблять различные мышечные группы, выполняя упражнения в пассивном раскачивании расслабленных частей тела;
- развивать способность расслаблять одни группы мышц и одновременно напрягать другие, самостоятельно определять момент максимального расслабления работающих мышц.

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны вырабатывать способность регулировать состояние мышц как во время работы, так и во время отдыха, изменять степень их напряжения и расслабления.

Таким образом, систематическая тренировка ловкости содействует повышению работоспособности скалолаза. А это обеспечивает хорошие условия для проявления других двигательных свойств, экономичности мышечной деятельности, большей способности к мобилизации всех функций и ресурсов организма, устойчивости к сбивающим факторам соревнований, лучшего психического состояния.

Быстрые и точные движения возможны только при условии правильного чередования мышечного напряжения с расслаблением. Особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.

#### **Специально-двигательная подготовка**

Основная задача специально-двигательной подготовки на начальном этапе сводится к укреплению осанки, обучение правильному положению на стене, фрагментам техники базовых элементов. Программа для скалолазов на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных требований. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки, а также категориями трасс, которые проходит спортсмен.

**Занятие 38.** Общая разминка, специальная разминка. Сочетание движений различными частями тела. Движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ногой; движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключение аналогичных движений ногой. Разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука - левая нога). Выпрыгивания из упора присев толчком одной ногой вторая идет вверх вместе с одноименной рукой. Запрыгивание с разбега на гимнастическую стенку; лазание по гимнастической стенке с одной рукой; тоже с другой рукой. Заключительная часть.

**Занятие 39.** Общая разминка, специальная разминка. Сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости). Сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками- на пояс, к плечам, вверх, и в таком же порядке вниз. Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации. Из и.п. прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в и.п. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключиться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д; руки и одна нога на гимнастической стенке быстрая смена положения ног; одна рука и одна нога на гимнастической стенке быстрая смена положения рук и ног. Заключительная часть.

**Занятие 40.** Общая разминка, специальная разминка. Оценка движений по времени, пространстве и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки движений по времени: выполнение ОРУ медленно и быстро (на 1-4 счета, на 1-2 счета, на 1 счет). Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру.

Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием. Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора. Специальная вращательная тренировка – чередование активных и пассивных видов вращений. Заключительная часть.

**Занятие 41.** Общая разминка, специальная разминка. Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге. Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

Согнув ногу — тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед. Высокое равновесие — тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения. Равновесие «Ласточка» - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч. Равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне; равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад; повороты с переступанием на ограниченной площади; ходьба по узкой опоре (например перевернутая скамейка). Заключительная часть.

#### *Развитие прыгучести*

**Занятие 42.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для тренировки общей прыгучести:

1. Подскoki вверх толчком с двух ног;
2. То же с отягощением;
3. Многоскoki на одной через скамейку с продвижением вперед;
4. То же со сменой ног;
5. Прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;
6. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
7. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»).
8. Прыжки со скакалкой.

Заключительная часть.

**Занятие 43.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

1. Прыжки, напрыгивания, спрыгивания
2. Упражнения с небольшим отягощением
3. Челночный бег с ускорением
4. Прыжки со скакалкой;
5. Прыжки с места на гору матов;
6. Прыжки через веревку ( $h = 20$  см) с двух ног, вперед, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений. Заключительная часть.

#### *Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;

- ходьба по периметру, через центр, по диагонали;
- прыжки вверх с различным положением рук;
- прыжки ноги врозь, согнув ноги, в стойку на коленях, в сед;
- прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов.

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость, силу);
- технически правильно выполнять упражнения на равновесие;
- прыжки простые;
- прыжки с контролем смещением.

### **III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СОс – 44 часа.**

Программа изучения спортивного скалолазания занимает длительное время из-за большого числа специализированных положений и движений, а также разнообразия проявлений двигательных и психологических качеств, которые требуются от обучающихся. Поэтому при построении многолетней тренировки в целях систематизации содержания обучения необходимо разделить его на возрастные ступени.

Скалолазная тренировка стартового уровня ограничивается изучением узкого состава программных специализированных движений для прохождения трасс, основ страховки, а также включает в себя основы всех дисциплин скалолазания.

**Занятие 44.** Общая разминка, специальная разминка. Специализированные положения, приемы передвижений (шаги на вертикальной стене):

Изучаются основные движения на стене крутизной 90 градусов. Необходимо уделять особое внимание постановке ног и максимальной разгрузке рук. На скалодроме ставятся специальные учебные трассы категорий 5с – 6а. Заключительная часть.

**Занятие 45.** Общая разминка, специальная разминка. Специализированные положения, приемы передвижений (шаги на пологой стене):

Изучаются основные движения на стене крутизной менее 90 градусов. Необходимо уделять особое внимание постановке ног и максимальной разгрузке рук, возможно прохождение участков трасс без рук или с использованием одной руки. На скалодроме ставятся специальные учебные трассы категорий 5с – 6а. Заключительная часть.

**Занятие 46.** Общая разминка, специальная разминка. Специализированные положения, приемы передвижений (шаги на нависающей стене):

Изучаются основные движения на стене крутизной более 90 градусов. Необходимо уделять особое внимание использованию ног и максимальной разгрузке рук. На скалодроме ставятся специальные учебные трассы категорий 5с – 6а. Заключительная часть.

**Занятие 47.** Общая разминка, специальная разминка. Виды страховки:

Изучаются основные виды страховки в скалолазании – верхняя, автоматическая, нижняя, гимнастическая. Спортсменам даются основы каждого из видов страховки и правила использования. Заключительная часть.

**Занятие 48.** Общая разминка, специальная разминка. Виды веревок и их использование:

Спортсменам объясняется отличие разных типов веревок друг от друга и диапазон применения каждого типа веревки. Статические веревки разного диаметра, динамические веревки разного диаметра, вспомогательные веревки разного диаметра. Основы практической работы с веревками, уход за веревками. Заключительная часть.

**Занятие 49.** Общая разминка, специальная разминка. Вщелкивание веревки в оттяжки:

Спортсмены теоретически и практически изучают технику вщелкивания веревки в оттяжки из различных положений на стене. Сначала это делается на гимнастической стенке, где имитируются различные положения спортсмена относительно оттяжки; затем это переносится на нижнюю часть скалодрома с достаточно крупными зацепами, где также имитируются различные положения оттяжки относительно спортсмена. Заключительная часть.

**Занятие 50.** Общая разминка, специальная разминка. Узлы, применяемые в скалолазании:

Подготовка на начальном этапе ограничивается изучением небольшого количества узлов, используемых в соревновательном скалолазании. Даются теоретические основы вязки узлов, применяемых в скалолазании и альпинизме. Спортсмены в процессе занятия должны научиться безошибочно вязать узел «восьмерка» с контрольным узлом для привязывания веревки в соревнованиях на трудность. Заключительная часть.

**Занятие 51.** Общая разминка, специальная разминка. Основы тактических знаний. Первая информация о скалолазании, включающая тактические компоненты действий, сообщается занимающимся при ознакомлении со специализированными положениями и приемами передвижения по трассе. Частью тактических знаний являются первоначальные характеристики изучаемой дисциплины скалолазания.

Важны тактические указания тренера по прохождению трассы, учет которых облегчает выбор способов прохождения.

Внимание и мышление спортсмена в соревнованиях на открытых трассах следует направлять на анализ действий соперников и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации на трассе. Спортсменам даются основы тактических действий в различных дисциплинах скалолазания. Заключительная часть.

**Занятие 52.** Общая разминка, специальная разминка. Основы тактических качеств. Развитие тактических качеств у юных скалолазов на этапе начальной подготовки начинается с активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формируются также устойчивые мотивы продолжения занятий скалолазанием. Тренеры должны учитывать формирующиеся взаимоотношения детей, поощряя дружбу, постоянно используя соревновательные упражнения и игры.

Веселая атмосфера занятий воспитывает стремление к победам, смелость, отважность. Приводя в пример лучших, следует никого не забывать и поочередно поощрять, так как дети любят почувствовать свою значимость и тем самым приобретают уверенность в себе.

Важными установками становятся проявления дисциплинированности, первоначально на основе выполнения правил поведения на скакодроме, умения обращаться со снаряжением и т.д. Формирование дисциплинированности и организованности на уроке скалолазания, старательности при выполнении упражнений создает основу для дальнейшего развития тактических качеств. Обязательным тактическим качеством, развиваемым у начинающих скалолазов, является наблюдательность. Для этого упражнение на внимание сочетается с установками на его проявление в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Дети обычно успешно повторяют друг за другом аналогичные задания, сначала стараясь выполнить красиво и правильно, придумывают разные комбинации перехватов, а затем ревностно следят за точностью действий своих товарищей.

Заключительная часть.

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при занятиях на скакодроме;
- Название выполняемых упражнений и действий;

**Обучающиеся должны уметь:**

- Выполнять основные технические приемы лазания;
- Понимать основные тактические приемы при прохождении трассы.

#### **IV. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП СОc – 7 часов**

**Занятие 53.** Физическая культура и спорт в России. Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

**Обучающиеся должны знать:**

- Значение и важность занятий физической культурой
- Понятие «здорового образа жизни»

**Обучающиеся должны уметь:**

- Обосновать важность занятий физической культурой
- Рассказать о физическом развитии в системе занятий скалолазанием.

**Занятие 54.** Зарождение скалолазания. Альпинизм и скалолазание. Соревнования по скалолазанию. Дисциплины скалолазания. Развитие скалолазания в России. Победы советских и российских скалолазов на крупнейших международных соревнованиях.

**Обучающиеся должны знать:**

- Становление и развитие избранного вида спорта

**Обучающиеся должны уметь:**

- Рассказать поэтапно становление скалолазания.

**Занятие 55.** Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Основные понятия в скалолазании. Категории трасс в скалолазании. Специальные термины.

**Обучающиеся должны знать:**

- Специальную терминологию.

**Обучающиеся должны уметь:**

- Использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

**Занятие 56.** Требования к обучающимся на скалодроме. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Меры безопасности при лазании.

**Обучающиеся должны знать:**

- Правила поведения на скалодроме
- Правила пользования спортивным инвентарем.

**Обучающиеся должны уметь:**

- Пользоваться спортивным инвентарем.

**Занятие 57.** Личная и общественная гигиена. Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная, баня, купание).

Гигиена одежды и обуви, гигиена жилища и мест занятия. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) и правила их применения в целях закаливания организма. Понятия о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний.

**Обучающиеся должны знать:**

- режим дня
- уход за телом, полостью рта и зубами

**Обучающиеся должны уметь:**

- навыки самообслуживания.

**Занятие 58.** Предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.

**Внешние факторы спортивного травматизма:**

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении занятий;
- нарушение обучающимися дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки обучающихся;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с числом обучающихся, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения обучающихся в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

**Внутренние факторы спортивного травматизма:**

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные для выполнения.

**Тренировочные занятия разрешается проводить:**

- при условии наличия у обучающихся медицинского допуска к тренировочному процессу по скалолазанию;
- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

**Занятие 59.** Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и по окончании занятий:

**Требования безопасности перед началом занятий:**

- надеть спортивную форму, скальные туфли одевать непосредственно перед лазанием и сразу после снимать;
- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

Тренеру необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки.

Строго соблюдать дисциплину.

**Требования безопасности во время занятий:**

- не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;
- во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения;
- по сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие.

**Нельзя:**

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам;
- лазать без страховки;

**Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

- при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение;
- в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности обучающихся, тренер-преподаватель отменяет занятие, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

**Требования безопасности по окончании занятий:**

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним);
- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

**Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении упражнений ОФП, СФП;
- технику безопасности при лазании на скалодроме;

**Обучающиеся должны уметь:**

- подобрать подходящую одежду и обувь для занятий спортом;
- выполнять физические упражнения согласно правилам предосторожности.

**Занятие 60.** Психологическая подготовка. Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. Общая психологическая подготовка включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

**Обучающиеся должны знать:**

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

**Обучающиеся должны уметь:**

- управлять своим психологическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное действие (прохождение трассы);
- вести борьбу до конца.

## **V. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ ГРУПП СОс – 5 часов**

**Содержание:** Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

**Обучающиеся должны знать:**

- терминологию скалолазания;
- порядок проведения строевых упражнений;

**Обучающиеся должны уметь:**

- подготовить место занятий, получить необходимый инвентарь и оборудование и сдать его после окончания занятия.

## **VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ – 7 часов**

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «скалолазание»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «скалолазание»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях;

- укрепление здоровья.

**Обучающиеся должны:**

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «скалолазание»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём следующих показателей:

1. Стабильность состава обучающихся.

2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

3. Уровень освоения основ технических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.

4. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

**Цель:**

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся группы стартового уровня обучения.

**Задачи:**

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

**Время и сроки проведения испытаний:**

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре-декабре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

**Программа контрольно-переводных испытаний:**

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся.

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»**

**ПРИНЯТА**

Решением заседания  
Педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от 28.12.2024 № 211-СО

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **по скалолазанию**

**на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

**для обучающихся групп базового уровня подготовки**

**(СОб-1, СОб-2, СОб-3)**

**Составитель: старший тренер-преподаватель  
Кауров Владимир Олегович  
Инструктор-методист:  
Пшеницына Е.В.**

г. Санкт-Петербург

20\_\_ г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **Рабочая программа по скалолазанию для групп (СОб-1)**

- 1 Пояснительная записка.....
- 2 Годовой учебно-тренировочный план.....
- 3 Учебно-тематический план.....
- 4 Содержание тем программного материала.....
- 5 Общая физическая подготовка .....
- 6 Специальная физическая подготовка .....
- 7 Технико-тактическая подготовка.....
- 8 Теоретическая, психологическая подготовка .....
- 9 Иные мероприятия.....

### **Рабочая программа по скалолазанию для групп (СОб-2, СОб-3)**

- 10 Учебно-тематический план.....
- 11 Содержание тем программного материала.....
- 12 Общая физическая подготовка .....
- 13 Специальная физическая подготовка .....
- 14 Технико-тактическая подготовка.....
- 15 Теоретическая, психологическая подготовка .....
- 16 Иные мероприятия.....
- 7 Требования к уровню подготовки.....
- 18 Контрольно-переводные испытания.....
- 19 Медицинский контроль.....
- 20 Литература.....

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки скалолазов групп базового уровня подготовки первого, второго и третьего годов обучения, изложенные на основе базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта

### **Основополагающие принципы:**

- **Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

- **Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

- **Вариативность** - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

### **Цель программы (СОб-1):**

Создание единого педагогического пространства, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности обучающегося, получение начальных и углубленных знаний о физической культуре и спорте в области выбранного вида спорта «скалолазание», способствующее саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации личности всех участников учебно-тренировочного процесса (тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей)), познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению роста спортивных успехов, выявлению спортивно одаренных детей и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

### **Цель программы (СОб-2, СОб-3):**

Основной целью программы является разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники скалолазания.

### **Задачи программы (СОб-1):**

1. Набор детей для занятий скалолазанием, не имеющих медицинских противопоказаний. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремлённые, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движений, мотивацией занятий – быть первым.

3. Укрепление, здоровья, и гармоническое развитие функций организма обучающихся.

4. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.

5. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.

6. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.

7. Привитие интереса к регулярным занятиям скалолазанием, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

### **Задачи программы (СОб-2, СОб-3):**

#### **образовательные:**

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в скалолазании

#### **развивающие:**

- развивать физические качества (ловкость, силу, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость);

- вырабатывать представление о лазании со страховкой и соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

### **воспитательные:**

- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к скалолазанию.
- воспитывать морально-волевые качества скалолазов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам.

В ходе реализации дополнительной образовательной программы по скалолазанию у ребенка формируются компетенции осуществлять спортивные действия:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация)
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция)
- познавательные (логические действия, а также действия постановки и решения проблем)
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

### **Частные задачи на учебно-тренировочный год:**

1. Развивать гибкость
2. Развивать координационные способности
3. Развивать скоростно-силовые способности
4. Обучение основным техническим элементам лазания
5. Обучение лазанию со страховкой

По окончании годичного цикла обучающиеся должны выполнить требованияния контрольно-переводных нормативов.

Рабочая программа **первого года** обучения рассчитана на 312 часов подготовки (**табл.1**). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Ожидаемые результаты и формы их проверки на этапе базового уровня подготовки **второго и третьего года** обучения:

Улучшение показателей физического развития обучающихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебно-тренировочного года, определяются способом измерения физической подготовленности и контрольными тестированиями.

### ***Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:***

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической и специальной физической подготовке;

- анализ результатов участия в соревнованиях;
- анализ промежуточной аттестации.

Базовый уровень подготовки **второго и третьего годов** обучения является важным звеном в системе многолетней подготовки юных скалолазов и перехода на учебно-тренировочный этап. Подготовка детей в группах базового уровня подготовки второго и третьего годов обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка скалолазов высокой квалификации.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
НА БАЗОВОМ УРОВНЕ ПОДГОТОВКИ ПОДГОТОВКИ 1, 2 И 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОб-1,2, СОб-3 (ОФП) – 141 час</b>														
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей: Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах. Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей. Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук.	28	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2		Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 6. Упражнения для стопы и голени. Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 8. Упражнения для ног. Занятие 9. Ходьба и бег. Занятие 10. Прыжки с места в длину.	28	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2		В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного	29	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3		Брюшной пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса

<p>пресса:</p> <p>Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.</p> <p>Занятие 12. Различные виды планок. Различные виды планок.</p> <p>Занятие 13. Поднимание ног.</p> <p>Занятие 14. Боковые скручивания.</p> <p>Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>	
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц спины:</p> <p>Занятие 16. Виды ходьбы.</p> <p>Занятие 17. Выпады.</p> <p>Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:</p> <p>Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Занятие 20. Упражнения для всего тела</p>	<p><b>28</b> 2 3 3 2 2 2 2 2 2 3 3 2</p>
<p>Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости:</p> <p>Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения.</p> <p>Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением.</p> <p>Занятие 23. Упражнения На растягивание мышц.</p> <p>Занятие 24. Два вида выносливости.</p>	<p><b>28</b> 2 3 3 2 2 2 2 2 2 3 3 2</p>

Занятие 25. Беговые перемещения.														направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>141</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	

**II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОб-2, СОб-3 – 56 часов**

Специальные физические упражнения на развитие силовых качеств: Занятие 26. Закрепление основной стойки на вертикали. Занятие 27. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (1). Занятие 28. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (2).	8	1	1	1	1	1					1	1	1	Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер. Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений..
Физические упражнения на развитие специальных скоростных качеств: Занятие 29. Упражнения для совершенствования	8	1	1	1	1	1					1	1	1	Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать дисциплину скалолазания, которой занимаются спортсмены, и применять

<p>быстроты движений (1). Занятие 30. Упражнения для совершенствования быстроты движений (2).</p>																																															
<p>Физические упражнения для развития выносливости: Занятие 31. Особенности выносливости скалолаза Занятие 32. Учебные трассы со следующими заданиями.</p>	8	1	1	1	1	1													1	1	1																										
<p>Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная): Занятие 33. Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми. Занятие 34. Упражнения на растягивание.</p>	8	1	1	1	1	1													1	1	1																										

													вперед, в стороны, вверх; упражнения с максимальной амплитудой.
Физические упражнения на развитие ловкости: Занятие 35. Лазание траверсом. Занятие 36. Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании. Занятие 37. Произвольное мышечное расслабление.	8	1	1	1	1	1				1	1	1	Для развития ловкости необходимо обогащать обучающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями. Быстрые и точные движения возможны только при условии правильного чередования мышечного напряжения с расслаблением. Особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.
Специально-двигательная подготовка: Занятие 38. Сочетание движений различными частями тела. Занятие 39. Сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости). Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий. Занятие 41. Равновесие.	8	1	1	1	1	1				1	1	1	Основная задача специально-двигательной подготовки на начальном этапе сводится к укреплению осанки, обучение правильному положению на стене, фрагментам техники базовых элементов. Программа для скалолазов на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных требований. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки и категориями трасс, которые проходит спортсмен.
Физические упражнения на развитие прыгучести:	8	1	1	1	1	1				1	1	1	Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу;

Занятие 42. Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 43. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).														наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений.

<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>56</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>		
---------------------	-----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	--	--

### **III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОб-2, СОб-3 – 91 час**

Занятие 44. Специализированные положения, приемы передвижений (шаги на вертикальной стене). Занятие 45. Специализированные положения, приемы передвижений (шаги на пологой стене). Занятие 46. Специализированные положения, приемы передвижений (шаги на нависающей стене)	30	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	Программа изучения спортивного скалолазания занимает длительное время из-за большого числа специализированных положений и движений, а также разнообразия проявлений двигательных и психологических качеств, которые требуются от обучающихся.
Занятие 47. Виды страховки. Занятие 48. Виды страховочных устройств и их использование.	30	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	В начале обучения используется лазание с верхней страховкой или автоматической

Занятие 49. Вщелкивание веревки в оттяжки.														верхней страховкой. Обучение детей и подростков имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психологической подготовленности в каждом возрасте. Постепенно происходит переход к лазанию с нижней страховкой. Объясняется различие страховки на скалах и скалодромах, использование различных страховочных устройств.
Занятие 50. Узлы, применяемые в скалолазании Занятие 51. Основы тактических знаний. Занятие 52. Основы тактических качеств.	<b>31</b>	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	Подготовка на начальном этапе ограничивается изучением небольшого количества узлов, используемых в соревновательном скалолазании. Изучаются основы тактических действий лазани на трудность, лазании на скорость и боулдеринге.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>91</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
<b>V. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП СОб-2, СОб-3 – 9 часов</b>														
Занятие 53. Физическая культура и спорт в России	<b>2</b>			0,5		0,5				0,5	0,5			Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.
Занятие 54. История скалолазания.	<b>1</b>		0,5							0,5				Зарождение скалолазания. Альпинизм и скалолазание. Соревнования по скалолазанию. Дисциплины скалолазания. Развитие скалолазания в России. Победы советских и российских скалолазов на крупнейших международных соревнованиях.
Занятие 55. Профилактика	<b>2</b>	0,5			0,5					0,5	0,5			Причины травматизма и способы

травматизма при занятии скалолазанием														его предупреждения. Характеристика травм на занятиях скалолазанием и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.
Занятие 56. Правила поведения на скалодроме и пользования инвентарем	<b>1</b>			0,5					0,5					Требования к обучающимся на скалодроме. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Меры безопасности при лазании.
Занятие 57. Теоретические основы упражнений скалолазания	<b>1</b>					0,5		0,5						Скалолазание как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности скалолазов. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения скалолазанию.
Занятие 58. Психологическая подготовка	<b>2</b>		0,5		0,5					0,5		0,5		Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>9</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>0,5</b>	<b>-</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	
<b>VI. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ ГРУПП СОб-2, СОб-3 – 6 часов</b>														
Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>						<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	

по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.														
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>							<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>VII. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП СО6-2, СО6-3</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1	1	1	1	1					1	1	1	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>					<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>312</b>	<b>26,5</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>17</b>	<b>17,5</b>	<b>17</b>	<b>27,5</b>	<b>33,5</b>	<b>32,5</b>	<b>21,5</b>	

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу.

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

### I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОб-1, СОб-2, СОб-3 (ОФП) – 141 час

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

#### **Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей.**

Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

**Занятие 1.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для пальцев и кисти. Силовые упражнения: сжимание теннисного мяча на каждый счет; упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа. Сгибание рук в упоре лежа на пальцах. Вис на высокой перекладине на прямых руках. Вис на зацепах. Заключительная часть («заминка»).

**Занятие 2.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения на увеличение подвижности в суставах: руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх; руки в стороны вращения в локтевых суставах; руки в стороны вращения кистями; упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья. Заключительная часть.

**Занятие 3.** Общая разминка, специальная разминка. Силовые упражнения для разгибателей: сгибание разгибание рук в упоре лежа; сгибание разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев; подтягивание на низкой перекладине; подтягивание на высокой перекладине с использованием ногой резинки; подтягивание на низкой перекладине узким хватом; подтягивание на низкой перекладине широким хватом. Заключительная часть.

**Занятие 4.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах: одна рука вверх, другая внизу; смена положений рук рывком в конце движения; сведение прямых рук за спиной рывками; вращения прямыми руками в одну сторону; вращения прямыми руками в разные стороны; руки в замке за спиной наклоны вперед; руки к плечам вращения в одну сторону; руки к плечам вращения в разные стороны. Заключительная часть.

**Занятие 5.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения в расслаблении для рук: стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево; стоя на гимнастической стенке хват одной рукой второй расслабленно опускается вниз, поочередная смена рук; тоже хватом на навесной перекладине ноги на гимнастической стенке; руки согнуты в локтях прижаты к телу напряжены затем сброс двух рук вниз с расслаблением; тоже со сбросом рук поочередно. Заключительная часть.

## **Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.**

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями.

Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

**Занятие 6.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для стопы и голени. Силовые упражнения: поднимание на носки, то же с гантелями в руках; ходьба на носках; поочередное зашагивание на скамейку с выпрямлением на носке; стойка на гимнастической стенке выпрямление на двух носках; стойка на гимнастической стенке поочередное зашагивание на следующую перекладину с выпрямлением на носке; стойка на одной ноге вторая согнута в колене поочередное вращение голеностопом. Заключительная часть.

**Занятие 7.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для увеличения подвижности в суставах: в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги; из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола; на гимнастической стенке держась руками за перекладины одна нога на полу другая поднимается как можно выше вверх и по возможности максимально выпрямляется; тоже другой ногой; продольный «шпагат» поочередно на каждую ногу; поперечный «шпагат». Заключительная часть.

**Занятие 8.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для ног: сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол; сидя на одну ногу другая выпрямлена в сторону перекаты с одной ноги на другую на месте; сидя на одну ногу другая выпрямлена в сторону движение перекатами в сторону; тоже в другую сторону; лежа на спине поднять ноги круговые движения ногами «велосипед». Заключительная часть.

**Занятие 9.** Общая разминка, специальная разминка. Ходьба и бег. Пригнувшись, в приседе, широким шагом, выпадами, с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на наружном и внутреннем крае стопы; ходьба с паузами; ходьба с акцентом — «притоптывание» ногой или хлопок ладонями на определенный счет; ходьба с акцентами на обусловленные сигналы, например на «гоп» — подскок, на «ап» — хлопок и т. п.; бег спиной вперед; бег боком скрестным шагов в одну и в другую сторону. Заключительная часть.

**Занятие 10.** Общая разминка, специальная разминка. Прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо; тройной прыжок; прыжки в высоту и длину с разбега, прыжки с доставанием подвесных предметов; запрыгивание на тумбу толчком двумя ногами; запрыгивание на тумбу толчком одной ногой поочередно. Заключительная часть.

## **Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.**

Брюшной пресс — важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

**Занятие 11.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Силовые упражнения: из положения лежа на спине поднимание туловища в сед; лежа на спине поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись; из положения лежа на спине одновременный подъем прямых ног и туловища; лежа на спине подъем прямых ног и описание ими в воздухе различных

заданных фигур или букв. Упражнения для туловища: лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь. Заключительная часть.

**Занятие 12.** Общая разминка, специальная разминка. Различные виды планок. Боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону; лежа на животе руки за головой одновременный подъем прямых ног и головы; лежа на животе руки за головой подъем головы и повороты туловищем в разные стороны; вис на перекладине на прямых руках повороты туловища в разные стороны. Заключительная часть.

**Занятие 13.** Общая разминка, специальная разминка. Поднимание ног. Лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро; вис на перекладине подъем согнутых ног к перекладине; вис на перекладине подъем прямых ног к перекладине; лежа на спине руки за головой одновременный подъем прямых ног и туловища. Заключительная часть.

**Занятие 14.** Общая разминка, специальная разминка. Боковые скручивания. Лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ноге локтём к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода; лежа на животе руки за головой подъем туловища и повороты в разные стороны; вис на перекладине узким хватом повороты туловища в разные стороны; вис на перекладине руки на ширине плеч перехватиться и развернуться лицом в противоположную сторону; тоже с разворотом в противоположном направлении. Заключительная часть.

**Занятие 15.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнение для комплексной проработки пресса. Лечь на спину. Поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногу, которая в данный момент притягивается к локтю, вытягивать над полом; вис на перекладине подъем прямых ног к перекладине; вис на перекладине подъем согнутых ног к перекладине; лежа на спине одновременный подъем прямых ног и туловища; лежа на спине руки за головой одновременный подъем согнутых ног и туловища. Заключительная часть.

#### **Физические упражнения на развитие силы мышц спины.**

Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышцы спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, но и слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

**Занятие 16.** Общая разминка, специальная разминка. Виды ходьбы. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед; бег боком скрестным шагом, прыжки боком приставным шагом; бег вперед с вращением туловища вокруг своей оси. Научиться делать высокие махи ногами в различных направлениях, шпагаты и мосты может каждый, хотя успешное освоение зависит от возраста, пола, особенностей опорно-двигательного аппарата, эластичности связок и тонуса мышц. Заключительная часть.

**Занятие 17.** Общая разминка, специальная разминка. Выпады. Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок. Руки фиксируются на бёдрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперёд правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады. Ходьба широкими выпадами;

ходьба широкими выпадами с поворотом туловища в разные стороны на каждый шаг; ходьба в приседе максимально длинными шагами, из приседа одна нога выставляется максимально вперед и совершается перекат туловища к ней, затем вперед идет другая нога. Заключительная часть.

**Занятие 18.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника: стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на пояссе, к плечам, вверх; сидя, с опорой поясницей о набивной мяч; наклоны назад, руки вверх; подъем на носки и одновременный наклон назад до касания руками пяток одновременно; тоже до касания пяток поочередно правой рукой правой пятки, левой рукой левой пятки; тоже с касанием правой рукой левой пятки, левой рукой правой пятки; упор сзади ходьба в упоре вперед и назад. Заключительная часть.

**Занятие 19.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для формирования правильной осанки. Стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены; вис на перекладине узким хватом максимально долгое время; стоя на гимнастической стенке ноги на нижней перекладине руки на уровне груди подъем вверх на носках максимально прижимаясь к стенке; руки за головой ходьба на носках. Заключительная часть.

**Занятие 20.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для всего тела: выпрыгивания из упора присев с подъемом двух рук вверх; выпрыгивания из упора присев с поочередным подъемом одной руки вверх; выпрыгивание из упора присев толчком одной ноги, вторая нога идет вверх согнутая в колене и соответствующая рука идет вверх затем толчок другой ногой; лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза. Заключительная часть.

#### **Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости.**

Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

**Занятие 21.** Общая разминка, специальная разминка. Примерные упражнения без отягощения. Сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцы; сгибание и разгибание рук в упоре сзади. Упражнение выполняется ритмично в среднем темпе, с ускорением, с акцентом на разгибание.

Разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.

Лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро.

Разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения. Заключительная часть.

**Занятие 22.** Общая разминка, специальная разминка. Примерные упражнения с отягощением. Различные приседания с набивным мячом, штангой, с пружинящими движениями и с акцентом на вставание. Накручивание веревки с грузом на палку,

упражнение для укрепления мышц пальцев кисти и предплечья; подтягивание на высокой перекладине; подтягивание на низкой перекладине.

Различные выпады с отягощением — вперед, назад, в стороны, с покачиванием на выпаде и быстрым уходом с выпада. Заключительная часть.

**Занятие 23.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата. Волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти; отведение рук назад с прогибанием грудного отдела.

Отталкивание пальцами рук из упора о стену; пружинящие движения соединенными пальцами.

Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.

Соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища.

Покачивания и пружинящие движения на выпаде; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.

Круговые движения туловищем с незначительным приседанием. Заключительная часть.

**Занятие 24.** Общая разминка, специальная разминка. Два вида выносливости: общую (сердечно-сосудистую) и силовую (мышечную). Для улучшения выносливости применяют различные виды нагрузок:

- аэробные, укрепляющие сердце и сосуды;
- скоростные с повышением интенсивности;
- круговые, то есть многоократные повторения одного и того же комплекса в течение одной тренировки;
- силовые в статике для укрепления мышц.

Лазание траверсом по гимнастической стенке с возвращением к началу траверса бегом; лазание зигзагом по гимнастической стенке с возвращением к началу траверса бегом; длительное лазание вверх-вниз по гимнастической стенке; длительный бег трусцой. Заключительная часть.

**Занятие 25.** Общая разминка, специальная разминка. Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам. Махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удерживание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд. После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес. Вис на перекладине на согнутых руках на время. Заключительная часть.

**Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых для скалолазания и совершенствования техники;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

## **II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОб-1, СОб-2, СОб-3 (СФП) – 56 часов**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений физических качеств для совершенствования приемов скалолазания. Средствами специальной физической подготовки скалолаза являются приемы и действия, применяемые спортсменами при прохождении трасс.

В каждом виде спорта, и в частности в скалолазании, "набор" требуемых физических качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Совершенствование физической подготовленности скалолазов должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его лучших качеств приводит к достижению спортивного мастерства.

### ***Развитие силы***

Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер.

**Занятие 26.** Общая разминка, специальная разминка. Закрепление основной стойки на вертикали. Для того чтобы поза основной стойки на вертикали стала привычной, следует применять упражнения на гимнастической стенке, затем на вертикальной части скалодрома с большими зацепами. Необходимо научить спортсмена стоять на ногах максимально разгружая руки. Движение траверсом по гимнастической стенке с одной рукой; тоже в другую сторону с другой рукой; лазание по гимнастической стенке вверх-вниз с одной рукой; тоже с другой рукой. Заключительная часть.

**Занятие 27.** Общая разминка, специальная разминка. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (1):

- подскоки в приседе или положении основной стойки, выпада;
- приседания на одной или двух ногах;
- прыжки на одной или двух ногах на месте и в движении, с переменой направления, в группировках различного вида;
- прыжки в длину с места, после небольшого разбега, тройные прыжки, прыжки в высоту.
- запрыгивание на тумбу с дальнейшим выпрямлением ноги.

Заключительная часть.

**Занятие 28.** Общая разминка, специальная разминка. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (2):

- движения «стрелой» (3-5 попыток в одном направлении и с переменой направления);
- вращения, круги, махи;
- игры с задачей выталкивания партнера, перетягивания предмета (набивного или малого мяча);
- прыжки через скамейку;
- подтягивание на перекладине с использованием резины для облегчения.
- подтягивание на зацепах

Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений. Заключительная часть.

### ***Развитие быстроты***

Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать дисциплину скалолазания, которой занимаются спортсмены, и применять специфические упражнения. Так для скалолазов, специализирующихся в лазании на скорость, быстрота реагирования имеет

большее значение, чем для специализирующихся в лазании на трудность и боулдеринге. Конечно, следует применять разнообразные сигналы, в том числе и не характерные для скалолазной деятельности, однако ведущими должны быть специфические раздражители.

**Занятие 29.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для совершенствования быстроты движений (1):

- рывки (старты) на 10-20 м из разных исходных положений (низкого и высокого старта, положения лежа, сидя, спиной к направлению движения и т. д.);
- чередование медленного бега с рывками на 15-20 м;
- скоростные движения руками, сопровождающиеся сжиманием и разжиманием пальцев (размахиванием, ударными движениями);
- лазание вверх-вниз по гимнастической стенке с максимальной скоростью;
- лазание траверсом по гимнастической стенке с максимальной скоростью
- бег на месте с максимальной частотой шагов

Заключительная часть.

**Занятие 30.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для совершенствования быстроты движений (2):

- скоростные движения ногами (стопами, голенями), имитация бега на месте и т.д.;
- соревнования на быстрейшее преодоление небольших расстояний (30-60 м) бегом, шагами вперед и назад, скачками вперед и назад, выпадами, прыжками на одной и двух ногах и т. п.;
- рывки с доставанием или перехватыванием предметов, летящих с разной скоростью и на разной высоте, выполняемые из разных стартовых положений (низкого, высокого старта и др.)
- выпрыгивание из упора присев толчком двумя ногами в течении 30 секунд в максимальном темпе;
- выпрыгивание из упора присев толчком одной ногой поочередно в течении 30 секунд в максимальном темпе.

Заключительная часть.

#### *Развитие выносливости*

**Занятие 31.** Особенности выносливости скалолаза характеризуются способностью к длительной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психологических напряжений.

Специфическая работоспособность скалолаза должна развиваться в единстве с общей выносливостью. Отличным средством совершенствования выносливости являются спортивные игры, особенно футбол, баскетбол и флорбол. Положительный эмоциональный, фон, необходимость решать разнообразнейшие тактические задачи, более длительные, чем при прохождении трассы, рабочие моменты содействуют развитию выносливости.

Для развития общей выносливости скалолаза используются также бег, плавание, гребля, лыжи, коньки. Однако этим упражнениям необходимо придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапными ускорениями.

**Занятие 32.** Общая разминка, специальная разминка. Прохождение учебных трасс на скалодроме категорий 5с-6а+. Возможно прохождение замкнутых трасс на боулдеринговом скалодроме.

Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок. Заключительная часть. выпрыгивание из упора присев толчком двумя ногами в течении 30 секунд в максимальном темпе

#### *Развитие гибкости*

**Занятие 33.** Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми (где увеличение амплитуды движений связано со значительными

усилиями), в том числе и упражнениями с отягощениями. Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости (например, пружинистые приседания, покачивания в выпаде; выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону; напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх; упражнения с максимальной амплитудой. Использование помощи партнера для увеличения амплитуды движения.

**Занятие 34.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения на растягивание целесообразно выполнять ежедневно сериями. В одно занятие включается несколько серий. По ходу занятий амплитуда доводится до предела (без болевых ощущений). Движения прекращаются, как только вследствие утомления уменьшается их амплитуда. Поперечный «шпагат»; продольный «шпагат» на разные ноги; вертикальный «шпагат» у гимнастической стенки; сед на одну ногу другая отставлена в сторону, перекаты с ноги на ногу. Заключительная часть.

#### *Развитие ловкости*

Для развития ловкости необходимо обогащать обучающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями.

**Занятие 35.** Общая разминка, специальная разминка. Лазание на скалодроме траверсом над землей с обязательными скрестными перехватами; лазание на скалодроме с обязательной сменой рук на каждом зацепе. Лазание на скалодроме с обязательными скрестными шагами; лазание на скалодроме с обязательной сменой ног на каждом зацепе. Заключительная часть.

**Занятие 36.** Общая разминка, специальная разминка. Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, например:

- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения или бороться с противником;
- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезание, ползание, перемещение предметов (передача мяча с помощью двух палок, на ракетке и т. д.);
- акробатические прыжки (перевороты) в различных группировках и направлениях;
- жонглирование предметами одной и двумя руками.

Заключительная часть.

**Занятие 37.** Общая разминка, специальная разминка. Произвольное мышечное расслабление:

- развивать способность отчетливо различать ощущения, свидетельствующие о расслаблении мышц, применяя упражнения с различными вариантами перехода от напряжения к расслаблению (уменьшать напряжение мышц до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести; переходить от напряжения к расслаблению медленно, добиваясь максимально большего количества «ступенек» перехода; переходить от напряжения к расслаблению контрастно, быстро; последовательно расслаблять различные мышечные группы);
- совершенствовать умение максимально расслаблять различные мышечные группы, выполняя упражнения в пассивном раскачивании расслабленных частей тела;
- развивать способность расслаблять одни группы мышц и одновременно напрягать другие, самостоятельно определять момент максимального расслабления работающих мышц.

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны вырабатывать способность регулировать состояние мышц как во время работы, так и во время отдыха, изменять степень их напряжения и расслабления.

Таким образом, систематическая тренировка ловкости содействует повышению работоспособности скалолаза. А это обеспечивает хорошие условия для проявления других двигательных свойств, экономичности мышечной деятельности, большей способности к мобилизации всех функций и ресурсов организма, устойчивости к сбивающим факторам соревнований, лучшего психического состояния.

Быстрые и точные движения возможны только при условии правильного чередования мышечного напряжения с расслаблением. Особенno важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.

### ***Специально-двигательная подготовка***

Основная задача специально-двигательной подготовки на начальном этапе сводится к укреплению осанки, обучение правильному положению на стене, фрагментам техники базовых элементов. Программа для скалолазов на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных требований. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки, а также категориями трасс, которые проходит спортсмен.

**Занятие 38.** Общая разминка, специальная разминка. Сочетание движений различными частями тела. Движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ногой; движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключение аналогичных движений ногой. Разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука - левая нога). Выпрыгивания из упора присев толчком одной ногой вторая идет вверх вместе с одноименной рукой. Запрыгивание с разбега на гимнастическую стенку; лазание по гимнастической стенке с одной рукой; тоже с другой рукой. Заключительная часть.

**Занятие 39.** Общая разминка, специальная разминка. Сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости). Сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками- на пояс, к плечам, вверх, и в таком же порядке вниз. Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации. Из и.п. прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в и.п. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключаться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д; руки и одна нога на гимнастической стенке быстрая смена положения ног; одна рука и одна нога на гимнастической стенке быстрая смена положения рук и ног. Заключительная часть.

**Занятие 40.** Общая разминка, специальная разминка. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки движений по времени: выполнение ОРУ медленно и быстро (на 1-4 счета, на 1-2 счета, на 1 счет). Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру.

Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием. Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора. Специальная вращательная тренировка – чередование активных и пассивных видов вращений. Заключительная часть.

**Занятие 41.** Общая разминка, специальная разминка. Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге. Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

Согнув ногу — тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед. Высокое равновесие — тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения. Равновесие «Ласточка» - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч. Равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне; равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад; повороты с переступанием на ограниченной площади; ходьба по узкой опоре (например перевернутая скамейка). Заключительная часть.

### ***Развитие прыгучести***

**Занятие 42.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для тренировки общей прыгучести:

9. Подскоки вверх толчком с двух ног;
10. То же с оттягиванием;

11. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
12. То же со сменой ног;
13. Прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;
14. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
15. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»).
16. Прыжки со скакалкой.

Заключительная часть.

**Занятие 43.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

1. Прыжки, напрыгивания, спрыгивания
2. Упражнения с небольшим оттягиванием
3. Челночный бег с ускорением
4. Прыжки со скакалкой;
5. Прыжки с места на гору матов;
6. Прыжки через веревку ( $h = 20$  см) с двух ног, вперед, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений. Заключительная часть.

**Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- ходьба по периметру, через центр, по диагонали;
- прыжки вверх с различным положением рук;
- прыжки ноги врозь, согнув ноги, в стойку на коленях, в сед;
- прыжки с поворотом на 90 градусов и 180 градусов.

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость, силу);
- технически правильно выполнять упражнения на равновесие;
- прыжки простые;
- прыжки с контрасмещением.

### **III.ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОб-1, СОб-2, СОб-3 – 91 час**

Одной из ведущих педагогических задач является совершенствование технического и тактического мастерства и повышение на этой основе успешности соревновательной деятельности юных спортсменов. Эффективность технико-тактической подготовки скалолазов во многом обусловлена не только целесообразным использованием специальных средств и методов тренировки, но и соблюдением рациональной последовательности овладения специализированными тактическими умениями, освоением элементов прохождения трасс и страховки в оптимальном соотношении между объемами их применения, формированием стиля прохождения трасс с учетом возрастных и индивидуально-типологических особенностей организма.

Успешность соревновательной деятельности взаимосвязана с показателями волевых и физических качеств преимущественно скоростно-силового характера.

Процесс оптимизации прохождения трассы для каждого спортсмена должен осуществляться с учетом характера трассы и индивидуальных особенностей спортсмена.

Совершенствование специализированных тактических умений должно сочетаться с решением задач воспитания устойчивости к внешним помехам.

**Занятие 44.** Общая разминка, специальная разминка. Специализированные положения, приемы передвижений (шаги на вертикальной стене):

Изучаются основные движения на стене крутизной 90 градусов. Необходимо уделять особое внимание постановке ног и максимальной разгрузке рук. На скалодроме ставятся специальные учебные трассы категорий 5с – 6а+. Заключительная часть.

**Занятие 45.** Общая разминка, специальная разминка. Специализированные положения, приемы передвижений (шаги на пологой стене):

Изучаются основные движения на стене крутизной менее 90 градусов. Необходимо уделять особое внимание постановке ног и максимальной разгрузке рук, возможно прохождение участков трасс без рук или с использованием одной руки. На скалодроме ставятся специальные учебные трассы категорий 5с – 6а+. Заключительная часть.

**Занятие 46.** Общая разминка, специальная разминка. Специализированные положения, приемы передвижений (шаги на нависающей стене):

Изучаются основные движения на стене крутизной более 90 градусов. Необходимо уделять особое внимание использованию ног и максимальной разгрузке рук. На скалодроме ставятся специальные учебные трассы категорий 5с – 6а+. Заключительная часть.

**Занятие 47.** Общая разминка, специальная разминка. Виды страховки:

Изучаются основные виды страховки в скалолазании – верхняя, автоматическая, нижняя, гимнастическая. Спортсменам даются основы каждого из видов страховки и правила использования. Спортсмены изучают основные правила при использовании каждого вида страховки. Заключительная часть.

**Занятие 48.** Общая разминка, специальная разминка. Виды веревок и их использование: Спортсменам объясняется отличие разных типов веревок друг от друга и диапазон применения каждого типа веревки. Статические веревки разного диаметра, динамические веревки разного диаметра, вспомогательные веревки разного диаметра. Основные характеристики каждого типа веревки. Основы практической работы с веревками, уход за веревками. Заключительная часть.

**Занятие 49.** Общая разминка, специальная разминка. Вщелкивание веревки в оттяжки:

Спортсмены теоретически и практически изучают технику вщелкивания веревки в оттяжки из различных положений на стене. Сначала это делается на гимнастической стенке, где имитируются различные положения спортсмена относительно оттяжки; затем это переносится на нижнюю часть скалодрома с достаточно крупными зацепами, где также имитируются различные положения оттяжки относительно спортсмена. Необходимо особенно следить за правильностью положения веревки в оттяжке после вщелкивания. Заключительная часть.

**Занятие 50.** Узлы, применяемые в скалолазании:

Общая разминка, специальная разминка. Узлы, применяемые в скалолазании:

Подготовка на начальном этапе ограничивается изучением небольшого количества узлов, используемых в соревновательном скалолазании. Даются теоретические основы вязки узлов, применяемых в скалолазании и альпинизме. Спортсмены в процессе занятия должны научиться безошибочно вязать узел «восьмерка» с контрольным узлом для привязывания веревки в соревнованиях на трудность. Кроме того спортсмены должны знать классификацию узлов, уметь завязать ряд основных узлов, применяющихся в альпинизме и в скалолазании на естественных скалах (булинь, встечный, брамшкотовый, схватывающий), а также знать в каких ситуациях и для чего они применяются.

**Занятие 51.** Общая разминка, специальная разминка. Основы тактических знаний. Первая информация о скалолазании, включающая тактические компоненты действий, сообщается занимающимся при ознакомлении со специализированными положениями и приемами передвижения по трассе. Частью тактических знаний являются первоначальные характеристики изучаемой дисциплины скалолазания.

Важны тактические указания тренера по прохождению трассы, учет которых облегчает выбор способов прохождения.

Внимание и мышление спортсмена в соревнованиях на открытых трассах следует направлять на анализ действий соперников и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации на трассе. Спортсменам даются основы тактических действий в различных дисциплинах скалолазания. Заключительная часть.

**Занятие 52.** Общая разминка, специальная разминка. Основы тактических качеств. Развитие тактических качеств у юных скалолазов на этапе начальной подготовки начинается с активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формируются также устойчивые мотивы продолжения занятий скалолазанием.

Тренеры должны учитывать формирующиеся взаимоотношения детей, поощряя дружбу, постоянно используя соревновательные упражнения и игры.

Веселая атмосфера занятий воспитывает стремление к победам, смелость, отважность. Приводя в пример лучших, следует никого не забывать и поочередно поощрять, так как дети любят почувствовать свою значимость и тем самым приобретают уверенность в себе.

Важными установками становятся проявления дисциплинированности, первоначально на основе выполнения правил поведения на скакодроме, умения обращаться со снаряжением и т.д. Формирование дисциплинированности и организованности на уроке скалолазания, старательности при выполнении упражнений создает основу для дальнейшего развития тактических качеств.

Обязательным тактическим качеством, развиваемым у начинающих скалолазов, является наблюдательность. Для этого упражнение на внимание сочетается с установками на его проявление в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Дети обычно успешно повторяют друг за другом аналогичные задания, сначала стараясь выполнить красиво и правильно, придумывают разные комбинации перехватов, а затем ревностно следят за точностью действий своих товарищей. Заключительная часть.

**Типовая схема обучения приемам и действиям скалолазания**

<b>Фазы обучения</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства и методы</b>
Ознакомление	Создать у обучающихся правильное представление о технике движения и понимание его тактического значения	1. Организовать обучающихся для правильного восприятия 2. Назвать движение, образцово показать и дать краткое тактическое обоснование 3. Кратко объяснить, главное в технике, (если нужно — по элементам, с использованием наглядных пособий), показать в целом с различных сторон
Изучение	1. Овладеть основой движения 2. Прочувствовать фазы и детали, осмыслить его тактическое значение	1. Организовать обучающихся и создать благоприятные условия для выполнения 2. Поставить задачи и дать задание для самостоятельного выполнения (для организации и проверки следует прибегать к команде)
	3. Овладеть техникой действия в целом	3. Уточнить представление о деталях техники, поставить последовательные задачи и задания на многократное повторение действия (постепенно усложнять задачи, обращать внимание на разные стороны движения) 4. Индивидуальная проверка правильности выполнения, исправление и устранение недостатков

Совершенствование и применение	1. Уточнять и совершенствовать технику движения 2. Выполнять движения в различных сочетаниях 3. Применять движения в новых, меняющихся условиях и ситуациях	1. Организовать обучающихся и создать разнообразные условия для выполнения действий 2. Многократное повторение действия с решением различных технических и тактических задач в различных сочетаниях 3. Выполнить прием в условиях, приближенных к соревновательным 4. Оценка выполнения
--------------------------------	---	--

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при занятиях на скалодроме;
- Название выполняемых упражнений и действий;

**Обучающиеся должны уметь:**

- Выполнять основные технические приемы лазания;
- Выполнять основные технические приемы страховки;
- Выполнять основные тактические приемы при прохождении трассы.

**IV. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
ДЛЯ ГРУПП СОб-1, СОб-2, СОб-3 – 9 часов**

**Занятие 53. Физическая культура и спорт в России.**

**Содержание:** Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные требования и нормы спортивной классификации по скалолазанию.

**Обучающиеся должны знать:**

- значение и важность занятий физической культурой;
- понятие «здорового образа жизни»;

**Обучающиеся должны уметь:**

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий скалолазанием.

**Занятие 54. История скалолазания.**

**Содержание:** Характеристика скалолазания, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие скалолазания, как вида спорта. Скалолазание на Олимпийские играх. Олимпийские чемпионы. Сильнейшие скалолазы Советского Союза и России, их достижения, участия в международных соревнованиях, Чемпионатах мира и Европы, Олимпийских Играх. Влияние российской школы на развитие скалолазания в мире. Сильнейшие скалолазы зарубежных стран, их достижения.

**Обучающиеся должны знать:**

- становление и развитие избранного вида спорта;
- сильнейших российских скалолазов;
- влияние российской школы на развитие скалолазания в мире.

**Обучающиеся должны уметь:**

- рассказать поэтапно о становлении скалолазания;
- рассказать о сильнейших российских скалолазах;
- рассказать о влиянии российской школы на развитие скалолазания в мире.

**Занятие 55. Профилактика травматизма при занятии скалолазанием.**

**Содержание:** Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях скалолазанием и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.

**Обучающиеся должны знать:**

- причины травматизма;
- меры предупреждения травматизма.

**Обучающиеся должны уметь:**

- предупреждать травматизм;

**Занятие 56. Правила поведения на скалодроме и пользования спортивным инвентарем.**

**Содержание:** Требования к обучающимся на скалодромах. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Правила использования страховки на скалодромах.

**Обучающиеся должны знать:**

- Правила поведения на скалодромах.
- Правила пользования спортивным инвентарем.
- Правила страховки на скалодромах.

**Обучающиеся должны уметь:**

- Пользоваться спортивным инвентарем.

**Занятие 57. Теоретические основы упражнений скалолазания.**

**Содержание:** Скалолазание как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности скалолазов. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения скалолазанию.

**Обучающиеся должны знать:**

- двигательные умения и навыки, способности скалолазов;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;

**Обучающиеся должны уметь:**

- определять методологические основы обучения скалолазанию.

**Занятие 58. Психологическая подготовка**

**Содержание:** Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. Общая психологическая подготовка включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

**Обучающиеся должны знать:**

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

**Обучающиеся должны уметь:**

- управлять своим психологическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное действие (прохождение трассы);
- вести борьбу до конца.

**V. ТЕМА - ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА  
ДЛЯ ГРУПП СОб-2, СОб-3 – 6 часов**

**Содержание:** Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для

последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

**Обучающиеся должны знать:**

- терминологию скалолазания;
- порядок проведения строевых упражнений;

**Обучающиеся должны уметь:**

- подготовить место занятий, получить необходимый инвентарь и оборудование и сдать его после окончания занятия.

## **VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП СОб-2, СОб-3 – 9 часов**

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

## **ЛИТЕРАТУРА**

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» СПб ГБОУ СШОР «Комета».

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. Кауров В.О., Скачков Ю.А. Теория и методика избранного вида спорта (скалолазание) часть 1. Учебное пособие. НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 2020
5. Кауров В.О., Скачков Ю.А. Теория и методика избранного вида спорта (скалолазание) часть 2. Учебное пособие. НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 2022
6. Платонов В.Я. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учебник (для тренеров) – К.: Олимп. Лит., 2015
7. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад, 1996.
8. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.
9. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию - Новосибирск: З-сиб. кн. изд., 1985.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: ФиС, 1977.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. Набатниковой М.Я.-М.: ФиС, 1992.

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного  
образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»**

**ПРИНЯТА**  
**Решением заседания**  
**Педагогического совета**  
**СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»**  
**Протокол от 28.12.2024 № 4**

**УТВЕРЖДЕНА**  
**Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»**  
**от 28.12.2024 № 211-СО**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по скалолазанию**

**на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

**для обучающихся групп продвинутого уровня обучения**  
**(СОп-1, СОп-2, СОп-3, СОп-4, СОп-5)**

**Составитель: старший тренер-преподаватель**  
**Кауров Владимир Олегович**  
**Инструктор-методист:**  
**Пшеницына Е.В.**

г. Санкт-Петербург

**20\_\_ г.**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **Рабочая программа по скалолазанию для групп (СОп-1, СОп-2, СОп-3)**

1	Пояснительная записка.....
2	Годовой учебно-тренировочный план.....
3	Учебно-тематический план.....
4	Содержание тем программного материала.....
5	Общая физическая подготовка .....
6	Специальная физическая подготовка .....
7	Технико-тактическая подготовка.....
8	Теоретическая, психологическая подготовка .....
9	Иные мероприятия.....

### **Рабочая программа по скалолазанию для групп (СОп-4, СОп-5)**

10	Годовой учебно-тренировочный план.....
11	Учебно-тематический план.....
12	Содержание тем программного материала.....
13	Общая физическая подготовка .....
14	Специальная физическая подготовка .....
15	Технико-тактическая подготовка.....
16	Теоретическая, психологическая подготовка .....
17	Иные мероприятия.....
18	Требования к уровню подготовки.....
19	Контрольно-переводные испытания.....
20	Медицинский контроль.....
21	Литература.....

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы дополнительной общеразвивающей программы для скалолазов продвинутого уровня первого, второго, третьего, четвертого и пятого годов обучения, изложенные на основе базовых требований.

### **Основополагающие принципы:**

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

### **Цель программы (СOn-1, СOn-2, СOn-3):**

Предусмотреть последовательность и непрерывность процесса становления мастерства скалолазов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов скалолазания, выполнение контрольных нормативов для зачисления в последующую группу, выполнения разрядных норм и требований, участие в соревнованиях.

### **Цель программы (СOn-4, СOn-5):**

Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов скалолазания, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу совершенствования спортивного мастерства, выполнения разрядных норм и требований, участие в соревнованиях.

### **Задачи программы (СOn-1, СOn-2, СOn-3):**

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков.
3. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности.
4. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
5. Регулярное участие в соревнованиях.
6. Воспитание у обучающихся нравственных качеств: целеустремлённость и воля, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы.
7. Воспитание у учащихся волевых качеств: смелость, решительность, настойчивость.
8. Воспитание патриотизма в единстве духовности, гражданственности и социальной активности личности, осознающей свою неразделимость, неразрывность с Отечеством.

Продвинутый уровень до трех лет обучения является продолжением в системе многолетней подготовки юных скалолазов и перехода на продвинутый уровень четвертого и последующих годов обучения. Подготовка обучающихся в продвинутом уровне до трех лет обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка скалолазов высокой квалификации.

Рабочая программа продвинутого уровня первого, второго, третьего годов обучения рассчитана на 624 часа подготовки (**табл.1**). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

**Задачи программы (СOn-4, СOn-5):**

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно – силовых качеств;
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки;
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов;
4. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
5. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
6. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

Продвинутый уровень выше трех лет обучения является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительных общеразвивающих программ по скалолазанию.

Рабочая программа четвертого и пятого годов обучения рассчитана на 832 часов подготовки (**табл.1**). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

# Годовой учебно-тренировочный план

## НА ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ 1, 2, 3 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
НА ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ 1, 2, 3 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП СОп-1, СОп-2, СОп-3 (в часах)</b>														
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей: Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах. Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей. Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук.	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 6. Упражнения для стопы и голени. Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 8. Упражнения для ног. Занятие 9. Ходьба и бег. Занятие 10. Прыжки с места в длину.	40	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного	40	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса

<p>пресса:</p> <p>Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.</p> <p>Занятие 12. Различные виды планок. Различные виды планок.</p> <p>Занятие 13. Поднимание ног.</p> <p>Занятие 14. Боковые скручивания.</p> <p>Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>		<p>поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.</p>												
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц спины:</p> <p>Занятие 16. Виды ходьбы.</p> <p>Занятие 17. Выпады.</p> <p>Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:</p> <p>Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Занятие 20. Упражнения для всего тела</p>	<p><b>40</b></p> <table border="1" data-bbox="601 462 1619 925"> <tr> <td>4</td><td>3</td><td>3</td><td>4</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>4</td><td>3</td><td>3</td><td>4</td><td>3</td> </tr> </table>	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	<p>Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышцы спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.</p>
4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3			
<p>Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости:</p> <p>Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения.</p> <p>Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением.</p> <p>Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц.</p> <p>Занятие 24. Два вида выносливости.</p> <p>Занятие 25. Беговые перемещения.</p>	<p><b>40</b></p> <table border="1" data-bbox="601 925 1619 1391"> <tr> <td>3</td><td>3</td><td>4</td><td>3</td><td>3</td><td>4</td><td>3</td><td>3</td><td>4</td><td>3</td><td>3</td><td>4</td> </tr> </table>	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	<p>Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.</p> <p>Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на</p>
3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4			

														гимнастической стенке, без предметов и другие.
ИТОГО ЧАСОВ:	208	17	17	17	18	17	18	17	17	18	17	17	18	

#### П. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП СОп-1, СОп-2, СОп-3

Физические упражнения на развитие силы: Занятие 26. Закрепление основной стойки. Занятие 27. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (1). Занятие 28. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (2).	15	2	2	2	1	2				2	1	2	1	Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер.
														Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений.
Физические упражнения на развитие быстроты: Занятие 29. Упражнения для совершенствования быстроты движений (1). Занятие 30. Упражнения для совершенствования быстроты движений (2).	20	2	2	2	2	2				2	2	2	2	Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать вид скалолазания, которым занимаются спортсмены, и применять специфические упражнения. Особое внимание следует уделять развитию быстроты для скалолазов, специализирующихся в лазании на скорость.
Физические упражнения для развития выносливости: Занятие 31. Особенности	15	2	2	2	1	2				2	1	2	1	Выполнение упражнений для развития специальной

выносливости скалолаза.  
Занятие 32. Учебные трассы со следующими заданиями.

выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок.

Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная):  
Занятие 33. Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми.  
Занятие 34. Упражнения на растягивание.

**20**

2 2 2 2 2 2

2 2 2 2 2

Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости (например, пружинистые приседания, покачивания в выпаде; выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону; напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх; упражнения с максимальной амплитудой).

Физические упражнения на развитие ловкости:  
Занятие 35. Прохождение специальных учебных трасс.  
Занятие 36. Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании.  
Занятие 37. Произвольное мышечное расслабление.

**15**

2 2 2 1 2

2 1 2 1

Для развития ловкости необходимо обогащать обучающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями. Быстрые и точные движения возможны только при условии правильного чередования мышечного напряжения с расслаблением. Особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.



скалолазов	ИТОГО ЧАСОВ:	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>IV. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>												
Занятие 44. Прохождение учебных боулдеринговых трасс специально подобранных категорий на пологом рельефе. Занятие 45. Прохождение учебных боулдеринговых трасс специально подобранных категорий на вертикальном рельефе. Занятие 46. Прохождение учебных боулдеринговых трасс специально подобранных категорий на слабо нависающем рельефе. Занятие 47. Прохождение учебных боулдеринговых трасс специально подобранных категорий на сильно нависающем рельефе. Занятие 48. Прохождение учебных боулдеринговых трасс специально подобранных категорий содержащих одинарные и сдвоенные прыжки.	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Занятие 49. Прохождение учебных трасс на трудность специально подобранных категорий на слабо нависающем рельефе. Занятие 50. Прохождение учебных трасс на трудность специально подобранных категорий на средне нависающем рельефе. Занятие 51. Прохождение учебных трасс на трудность специально подобранных категорий на сильно нависающем рельефе.	94	8	7	8	8	8	7	8	8	8	8	8

Занятие 52. Прохождение учебных трасс на трудность специально подобранных категорий включающих лазание по потолку.															
Занятие 53. Прохождение эталонной трассы на скорость с максимальной скоростью. Занятие 54. Отработка старта на эталонной трассе на скорость. Занятие 55. Отработка прохождения средней части эталонной трассы на скорость. Занятие 56. Отработка финиша на эталонной трассе на скорость.	94	8	8	8	8	8	8	7	8	8	7	8	8		Тактика ведения спортивного состязания тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. В скалолазании применяется индивидуальная тактика.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>284</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	

#### V. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занятие 57. Физическая культура и спорт в России	0,5			0,5											Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по скалолазанию.
Занятие 58. Врачебный контроль и самоконтроль при занятии скалолазанием	0,5					0,5									Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени

											тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий скалолазанием. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля.
Занятие 59. Профилактика травматизма при занятии скалолазанием	<b>0,5</b>					0,5					Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях скалолазанием и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.
Занятие 60. Правила и регламент проведения соревнований по скалолазанию	<b>0,5</b>		0,5								Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по скалолазанию. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.
Занятие 61. Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП.	<b>1</b>	0,5				0,5					Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки. Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость



Дополнительная общеразвивающая программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

### РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП СОп-1, СОп-2, СОп-3 – 172 часа

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания. Однако по характеру требований к различным физическим способностям и особенностям двигательных навыков в одном ряду с скалолазанием стоят гимнастика, акробатика, фехтование, легкая атлетика, плавание. Значит, можно рекомендовать тренерам и спортсменам применять с наибольшей эффективностью упражнения из указанных видов спорта.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения

#### **Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей.**

Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

**Занятие 1.** Упражнения для пальцев и кисти. Силовые упражнения: сжимание теннисного мяча на каждый счет; упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа. Упражнения с гантелями — сидя на скамейке руки на коленях движения кистями с гантелями хватом снизу вверх-вниз, сидя на скамейке руки на коленях движения кистями с гантелями хватом сверху вверх-вниз, сидя на скамейке руки на коленях повороты кистями с гантелями вправо-влево. Вес гантелей подбирается индивидуально. Висы на «фингерборде» различными хватами.

**Занятие 2.** Упражнения на увеличение подвижности в суставах: руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх; упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья. Подтягивание на перекладине хватом сверху, подтягивание на перекладине хватом снизу, подтягивание на перекладине одна рука хват сверху, другая хват снизу. Подтягивание на «фингерборде» различными хватами.

**Занятие 3.** Силовые упражнения для разгибателей: разгибания рук (отжимания) в упоре лежа; разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев. Висы на перекладине на полностью согнутых руках, висы на перекладине на согнутых руках угол в локтевых суставах 90 градусов, висы на перекладине на согнутых руках угол в локтевых суставах 120 градусов.

**Занятие 4.** Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах: одна рука вверх, другая внизу; смена положений рук рывком в конце движения; сведение прямых рук за спиной рывками. Вращения прямыми руками вперед, вращения прямыми руками назад, вращения прямыми руками в разные стороны. Тоже с гантелями в руках, вес гантелей подбирается индивидуально.

**Занятие 5.** Упражнения в расслаблении для рук: стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выпол-

нить пассивное раскачивание ими вправо и влево. Стоя ногами на зацепах одна рука держит зацеп, другая расслаблена, поочередная смена рук на различных зацепах.

#### **Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.**

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями.

Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

**Занятие 6.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для стопы и голени. Силовые упражнения: поднимание на носки, то же с гантелями в руках; ходьба на носках; поочередное зашагивание на скамейку с выпрямлением на носке; стойка на гимнастической стенке выпрямление на двух носках; стойка на гимнастической стенке поочередное зашагивание на следующую перекладину с выпрямлением на носке; стойка на одной ноге вторая согнута в колене поочередное вращение голеностопом. Заключительная часть.

**Занятие 7.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для увеличения подвижности в суставах: в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги; из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола; на гимнастической стенке держась руками за перекладины одна нога на полу другая поднимается как можно выше вверх и по возможности максимально выпрямляется; тоже другой ногой; продольный «шпагат» поочередно на каждую ногу; поперечный «шпагат». Заключительная часть.

**Занятие 8.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для ног: сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол; сид на одну ногу другая выпрямлена в сторону перекаты с одной ноги на другую на месте; сид на одну ногу другая выпрямлена в сторону движение перекатами в сторону; тоже в другую сторону; лежа на спине поднять ноги круговые движения ногами «велосипед». Заключительная часть.

**Занятие 9.** Общая разминка, специальная разминка. Ходьба и бег. Пригнувшись, в приседе, широким шагом, выпадами, с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на наружном и внутреннем крае стопы; ходьба с паузами; ходьба с акцентом — «притоптывание» ногой или хлопок ладонями на определенный счет; ходьба с акцентами на обусловленные сигналы, например на «гоп» — подскок, на «ап» — хлопок и т. п.; бег спиной вперед; бег боком скрестным шагов в одну и в другую сторону. Заключительная часть.

**Занятие 10.** Общая разминка, специальная разминка. Прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо; тройной прыжок; прыжки в высоту и длину с разбега, прыжки с доставанием подвесных предметов; запрыгивание на тумбу толчком двумя ногами; запрыгивание на тумбу толчком одной ногой поочередно. Заключительная часть.

#### **Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.**

Брюшной пресс - важная мышечная группа. Мышцы брюшного пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы брюшного пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы брюшного пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

**Занятие 11.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Силовые упражнения: из положения лежа на спине поднимание туловища в сед; лежа на спине поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись; из положения лежа на спине одновременный подъем прямых ног и туловища; лежа на спине подъем прямых ног и описание ими в воздухе различных заданных фигур или букв. Упражнения для туловища: лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь. Заключительная часть.

**Занятие 12.** Общая разминка, специальная разминка. Различные виды планок. Боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону; лежа на животе руки за головой одновременный подъем прямых ног и головы; лежа на животе руки за головой подъем головы и повороты туловищем в разные стороны; вис на перекладине на прямых руках повороты туловища в разные стороны. Заключительная часть.

**Занятие 13.** Общая разминка, специальная разминка. Поднимание ног. Лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро; вис на перекладине подъем согнутых ног к перекладине; вис на перекладине подъем прямых ног к перекладине; лежа на спине руки за головой одновременный подъем прямых ног и туловища. Заключительная часть.

**Занятие 14.** Общая разминка, специальная разминка. Боковые скручивания. Лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ноге локтём к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода; лежа на животе руки за головой подъем туловища и повороты в разные стороны; вис на перекладине узким хватом повороты туловища в разные стороны; вис на перекладине руки на ширине плеч перехватиться и развернуться лицом в противоположную сторону; тоже с разворотом в противоположном направлении. Заключительная часть.

**Занятие 15.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнение для комплексной проработки пресса. Лечь на спину. Поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногу, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом; вис на перекладине подъем прямых ног к перекладине; вис на перекладине подъем согнутых ног к перекладине; лежа на спине одновременный подъем прямых ног и туловища; лежа на спине руки за головой одновременный подъем согнутых ног и туловища. Заключительная часть.

#### **Физические упражнения на развитие силы мышц спины.**

Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышцы спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, но и слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

**Занятие 16.** Общая разминка, специальная разминка. Виды ходьбы. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед; бег боком скрестным шагом, прыжки боком приставным шагом; бег вперед с вращением туловища вокруг своей оси. Научиться делать высокие махи ногами в различных направлениях, шпагаты и мосты может каждый, хотя успешное освоение

зависит от возраста, пола, особенностей опорно-двигательного аппарата, эластичности связок и тонуса мышц. Заключительная часть.

**Занятие 17.** Общая разминка, специальная разминка. Выпады. Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок. Руки фиксируются на бёдрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперёд правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады. Ходьба широкими выпадами; ходьба широкими выпадами с поворотом туловища в разные стороны на каждый шаг; ходьба в приседе максимально длинными шагами, из приседа одна нога выставляется максимально вперед и совершаются перекат туловища к ней, затем вперед идет другая нога. Заключительная часть.

**Занятие 18.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника: стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх; сидя, с опорой поясницей о набивной мяч; наклоны назад, руки вверх; подъем на носки и одновременный наклон назад до касания руками пяток одновременно; тоже до касания пяток поочередно правой рукой правой пятки, левой рукой левой пятки; тоже с касанием правой рукой левой пятки, левой рукой правой пятки; упор сзади ходьба в упоре вперед и назад. Заключительная часть.

**Занятие 19.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для формирования правильной осанки. Стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохранив это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены; вис на перекладине узким хватом максимально долгое время; стоя на гимнастической стенке ноги на нижней перекладине руки на уровне груди подъем вверх на носках максимально прижимаясь к стенке; руки за головой ходьба на носках. Заключительная часть.

**Занятие 20.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для всего тела: выпрыгивания из упора присев с подъемом двух рук вверх; выпрыгивания из упора присев с поочередным подъемом одной руки вверх; выпрыгивание из упора присев толчком одной ноги, вторая нога идет вверх согнутая в колене и соответствующая рука идет вверх затем толчок другой ногой; лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза. Заключительная часть.

#### **Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости.**

Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

**Занятие 21.** Общая разминка, специальная разминка. Примерные упражнения без отягощения. Сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцы; сгибание и разгибание рук в упоре сзади. Упражнение выполняется ритмично в среднем темпе, с ускорением, с акцентом на разгибание.

Разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги

на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.

Лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро.

Разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения. Заключительная часть.

**Занятие 22.** Общая разминка, специальная разминка. Примерные упражнения с отягощением. Различные приседания с набивным мячом, штангой, с пружинящими движениями и с акцентом на вставание. Накручивание веревки с грузом на палку, упражнение для укрепления мышц пальцев кисти и предплечья; подтягивание на высокой перекладине; подтягивание на низкой перекладине.

Различные выпады с отягощением — вперед, назад, в стороны, с покачиванием на выпаде и быстрым уходом с выпада. Заключительная часть.

**Занятие 23.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата.

Волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти; отведение рук назад с прогибанием грудного отдела.

Отталкивание пальцами рук из упора о стену; пружинящие движения соединенными пальцами.

Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.

Соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища.

Покачивания и пружинящие движения на выпаде; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.

Круговые движения туловищем с незначительным приседанием. Заключительная часть.

**Занятие 24.** Общая разминка, специальная разминка. Два вида выносливости: общую (сердечно-сосудистую) и силовую (мышечную). Для улучшения выносливости применяют различные виды нагрузок:

- аэробные, укрепляющие сердце и сосуды;
- скоростные с повышением интенсивности;
- круговые, то есть многократные повторения одного и того же комплекса в течение одной тренировки;
- силовые в статике для укрепления мышц.

Лазание траверсом по гимнастической стенке с возвращением к началу траверса бегом; лазание зигзагом по гимнастической стенке с возвращением к началу траверса бегом; длительное лазание вверх-вниз по гимнастической стенке; длительный бег трусцой. Заключительная часть.

**Занятие 25.** Общая разминка, специальная разминка. Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам. Махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удерживание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд. После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес. Вис на перекладине на согнутых руках на время. Заключительная часть.

**Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых для скалолазания и совершенствования техники;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

## **РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП СОп-1, СОп-2, СОп-3 – 120 часов**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений физических качеств для совершенствования приемов скалолазания. Средствами специальной физической подготовки скалолаза являются приемы и действия, применяемые спортсменами при прохождении трасс.

В каждом виде спорта, и в частности в скалолазании, "набор" требуемых физических качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Совершенствование физической подготовленности скалолазов должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его лучших качеств приводит к достижению спортивного мастерства.

### ***Развитие силы***

Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер.

**Занятие 26.** Общая разминка, специальная разминка. Закрепление основной стойки на вертикали. Для того чтобы поза основной стойки на вертикали стала привычной, следует применять упражнения на гимнастической стенке, затем на вертикальной части скалодрома с большими зацепами. Необходимо научить спортсмена стоять на ногах максимально разгружая руки. Движение траверсом по гимнастической стенке с одной рукой; тоже в другую сторону с другой рукой; лазание по гимнастической стенке вверх-вниз с одной рукой; тоже с другой рукой. Заключительная часть.

**Занятие 27.** Общая разминка, специальная разминка. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (1):

- подскoki в приседе или положении основной стойки, выпада;
- приседания на одной или двух ногах;
- прыжки на одной или двух ногах на месте и в движении, с переменой направления, в группировках различного вида;
- прыжки в длину с места, после небольшого разбега, тройные прыжки, прыжки в высоту. Заключительная часть.

**Занятие 28.** Общая разминка, специальная разминка. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (2):

- движения «стрелой» (3-5 попыток в одном направлении и с переменой направления);
- вращения, круги, махи;
- игры с задачей выталкивания партнера, перетягивания предмета (набивного или малого мяча);
- прыжки через скамейку;
- подтягивание на перекладине с использованием резины для облегчения.

Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений. Заключительная часть.

### ***Развитие быстроты***

Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать дисциплину скалолазания, которой занимаются спортсмены, и применять специфические упражнения. Так для скалолазов, специализирующихся в лазании на скорость, быстрота реагирования имеет большее значение, чем для специализирующихся в лазании на трудность и боулдеринге. Конечно, следует применять разнообразные сигналы, в том числе и не характерные для скалолазной деятельности, однако ведущими должны быть специфические раздражители.

**Занятие 29.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для совершенствования быстроты движений (1):

- рывки (старты) на 10-20 м из разных исходных положений (низкого и высокого старта, положения лежа, сидя, спиной к направлению движения и т. д.);
- чередование медленного бега с рывками на 15-20 м;
- скоростные движения руками, сопровождающиеся сжиманием и разжиманием пальцев (размахиванием, ударными движениями);
- лазание вверх-вниз по гимнастической стенке с максимальной скоростью;
- лазание траверсом по гимнастической стенке с максимальной скоростью
- бег на месте с максимальной частотой шагов

Заключительная часть.

**Занятие 30.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для совершенствования быстроты движений (2):

- скоростные движения ногами (стопами, голенями), имитация бега на месте и т.д.;
- соревнования на быстрейшее преодоление небольших расстояний (30-60 м) бегом, шагами вперед и назад, скачками вперед и назад, выпадами, прыжками на одной и двух ногах и т. п.;
- рывки с доставанием или перехватыванием предметов, летящих с разной скоростью и на разной высоте, выполняемые из разных стартовых положений (низкого, высокого старта и др.)
- выпрыгивание из упора присев толчком двумя ногами в течении 30 секунд в максимальном темпе;
- выпрыгивание из упора присев толчком одной ногой поочередно в течении 30 секунд в максимальном темпе.

Заключительная часть.

### ***Развитие выносливости***

**Занятие 31.** Особенности выносливости скалолаза характеризуются способностью к длительной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психологических напряжений.

Специфическая работоспособность скалолаза должна развиваться в единстве с общей выносливостью. Отличным средством совершенствования

выносливости являются спортивные игры, особенно футбол, баскетбол и флорбол. Положительный эмоциональный, фон, необходимость решать разнообразнейшие тактические задачи, более длительные, чем при прохождении трассы, рабочие моменты содействуют развитию выносливости.

Для развития общей выносливости скалолаза используются также бег, плавание, гребля, лыжи, коньки. Однако этим упражнениям необходимо придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапными ускорениями.

**Занятие 32.** Общая разминка, специальная разминка. Прохождение учебных трасс на скалодроме категорий 5с-ба. Возможно прохождение замкнутых трасс на бoulderingом скалодроме.

Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок. Заключительная часть. выпрыгивание из упора присев толчком двумя ногами в течении 30 секунд в максимальном темпе

#### *Развитие гибкости*

**Занятие 33.** Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми (где увеличение амплитуды движений связано со значительными усилиями), в том числе и упражнениями с отягощениями. Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости (например, пружинистые приседания, покачивания в выпаде; выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону; напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх; упражнения с максимальной амплитудой. Использование помощи партнера для увеличения амплитуды движения.

**Занятие 34.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения на растягивание целесообразно выполнять ежедневно сериями. В одно занятие включается несколько серий. По ходу занятий амплитуда доводится до предела (без болевых ощущений). Движения прекращаются, как только вследствие утомления уменьшается их амплитуда. Поперечный «шпагат»; продольный «шпагат» на разные ноги; вертикальный «шпагат» у гимнастической стенки; сед на одну ногу другая отставлена в сторону, перекаты с ноги на ногу. Заключительная часть.

#### *Развитие ловкости*

Для развития ловкости необходимо обогащать обучающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями.

**Занятие 35.** Общая разминка, специальная разминка. Лазание на скалодроме траверсом над землей с обязательными скрестными перехватами; лазание на скалодроме с обязательной сменой рук на каждом зацепе. Лазание на скалодроме с обязательными скрестными шагами; лазание на скалодроме с обязательной сменой ног на каждом зацепе. Заключительная часть.

**Занятие 36.** Общая разминка, специальная разминка. Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, например:

- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения или бороться с противником;
- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезание, ползание, перемещение предметов (передача мяча с помощью двух палок, на ракетке и т. д.);
- акробатические прыжки (перевороты) в различных группировках и направлениях;
- жонглирование предметами одной и двумя руками.

Заключительная часть.

**Занятие 37.** Общая разминка, специальная разминка. Произвольное мышечное расслабление:

- развивать способность отчетливо различать ощущения, свидетельствующие о расслаблении мышц, применяя упражнения с различными вариантами перехода от напряжения к расслаблению (уменьшать напряжение мышц до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести; переходить от напряжения к расслаблению медленно, добиваясь максимально большего количества «ступенек» перехода; переходить от напряжения к расслаблению контрастно, быстро; последовательно расслаблять различные мышечные группы);
- совершенствовать умение максимально расслаблять различные мышечные группы, выполняя упражнения в пассивном раскачивании расслабленных частей тела;
- развивать способность расслаблять одни группы мышц и одновременно напрягать другие, самостоятельно определять момент максимального расслабления работающих мышц.

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны вырабатывать способность регулировать состояние мышц как во время работы, так и во время отдыха, изменять степень их напряжения и расслабления.

Таким образом, систематическая тренировка ловкости способствует повышению работоспособности скалолаза. А это обеспечивает хорошие условия для проявления других двигательных свойств, экономичности мышечной деятельности, большей способности к мобилизации всех функций и ресурсов организма, устойчивости к сбивающим факторам соревнований, лучшего психического состояния.

Быстрые и точные движения возможны только при условии правильного чередования мышечного напряжения с расслаблением. Особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.

### ***Специально-двигательная подготовка***

Основная задача специально-двигательной подготовки сводится к укреплению осанки, обучение правильному положению на стене, фрагментам техники базовых элементов. Программа для скалолазов на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных требований. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки, а также категориями трасс, которые проходит спортсмен.

**Занятие 38.** Общая разминка, специальная разминка. Сочетание движений различными частями тела. Движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ногой; движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключение аналогичных движений ногой. Разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука - левая нога). Выпрыгивания из упора присев толчком одной ногой вторая идет вверх вместе с одноименной рукой. Запрыгивание с разбега на гимнастическую стенку; лазание по гимнастической стенке с одной рукой; тоже с другой рукой. Заключительная часть.

**Занятие 39.** Общая разминка, специальная разминка. Сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости). Сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками-на пояс, к плечам, вверх, и в таком же порядке вниз. Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации. Из и.п. прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в и.п. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключаться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д; руки и одна нога на гимнастической стенке быстрая смена положения ног; одна рука и одна нога на гимнастической стенке быстрая смена положения рук и ног. Заключительная часть.

**Занятие 40.** Общая разминка, специальная разминка. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки

движений по времени: выполнение ОРУ медленно и быстро (на 1-4 счета, на 1-2 счета, на 1 счет). Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру.

Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием. Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора. Специальная вращательная тренировка – чередование активных и пассивных видов вращений. Заключительная часть.

**Занятие 41.** Общая разминка, специальная разминка. Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге. Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

Согнув ногу — тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед. Высокое равновесие — тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения. Равновесие «Ласточка» - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч. Равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне; равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад; повороты с переступанием на ограниченной площади; ходьба по узкой опоре (например перевернутая скамейка). Заключительная часть.

### *Развитие прыгучести*

**Занятие 42.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для тренировки общей прыгучести:

17. Подскоки вверх толчком с двух ног;
18. То же с отягощением;
19. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
20. То же со сменой ног;
21. Прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;
22. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
23. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»).
24. Прыжки со скакалкой.

Заключительная часть.

**Занятие 43.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

1. Прыжки, напрыгивания, спрыгивания
2. Упражнения с небольшим отягощением
3. Челночный бег с ускорением
4. Прыжки со скакалкой;
5. Прыжки с места на гору матов;
6. Прыжки через веревку ( $h = 20$  см) с двух ног, вперед, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений. Заключительная часть.

### **Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;

- ходьба по периметру, через центр, по диагонали;
- прыжки вверх с различным положением рук;
- прыжки ноги врозь, согнув ноги, в стойку на коленях, в сед;
- прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов.

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость, силу);
- технически правильно выполнять упражнения на равновесие;
- прыжки простые;
- прыжки с контрасмещением.

**УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ – 16 часов.**

**Содержание:** Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки скалолазов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

**Обучающиеся должны знать:**

- систему присвоения спортивных разрядов;
- различие видов соревнований;

**Обучающиеся должны уметь:**

- ориентироваться на спортивном соревновании (порядок стартов, этапы, протоколы и пр.)

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 166 часов.**

**Техническая подготовка** связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта. Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования. Под техникой понимается система элементов движений; совершенное владение рациональной двигательной структурой спортивных упражнений.

Основа технической подготовки – рациональный, совершенный и эффективный двигательный навык. Технику спортивных упражнений рассматривают как целостную деятельность спортсмена в условиях постоянно меняющейся среды. Она включает форму и содержание движений, требует проявления точных мышечных и волевых усилий, соответствующего ритма и темпа движения.

Средствами технической подготовки являются физические упражнения, многообразия которых делятся на:

*Общеподготовительные* – для всесторонней подготовки спортсмена;

*Специально-подготовительные* – схожие с соревновательными, подводящие к основам техники;

*Соревновательные* – действия из избранного вида спорта.

Методы технической подготовки делятся на словесные, наглядные и практические.

*Словесные методы* активизируют внимание обучающихся, создают образ изучаемого упражнения, выделяют существенные детали в технике, оценивают действие, вносят корректиды в учебно-тренировочный процесс.

*Наглядные методы* включают показ упражнений и демонстрацию их с помощью технических средств.

Практические методы являются основными в технической подготовке спортсмена. Они включают ознакомление или начальное разучивание и совершенствование двигательного действия.

**Тактическая подготовка** обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для ведения борьбы и достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умения выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов ведения состязаний. Тактика ведения спортивного состязания тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. В скалолазании применяется индивидуальная тактика.

Процесс оптимизации прохождения трассы для каждого спортсмена должен осуществляться с учетом характера трассы и индивидуальных особенностей спортсмена.

Совершенствование специализированных тактических умений должно сочетаться с решением задач воспитания устойчивости к внешним помехам. Особое место в тактической подготовке в лазании на трудность имеет умение спортсмена находить положения для отдыха во время прохождения трассы и положений из которых с наименьшими затратами сил вщелкивать веревку в страховочные оттяжки.

В 3-4 год обучения (возраст обучаемых 10-11) стандартизируется выполнение приемов скалолазания, а также формируются специальные умения, основанные на проявлении двигательных реакций. Затем в течение двух лет (12-13 лет) осваиваются базовые действия, и проводится адаптация занимающихся к условиям соревнований. Обеспечивается повышение функциональных возможностей юных скалолазов для увеличения темпов и повышения качеств техники и тактики.

На занятиях с подростками сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия. Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировок, они позволяют также снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

Основная направленность тренировки - стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### **Занятие 44.** Общая разминка, специальная разминка.

Прохождение учебных боулдеринговых трасс специально подобранных категорий на пологом рельефе. На скалодроме ставятся специальные учебные трассы категорий 6В – 7В+.

Необходимо уделять особое внимание постановке ног и максимальной разгрузке рук.

Заключительная часть.

### **Занятие 45.** Общая разминка, специальная разминка.

Прохождение учебных боулдеринговых трасс специально подобранных категорий на вертикальном рельефе.

На скалодроме ставятся специальные учебные трассы категорий 6В – 7В+.

Необходимо уделять особое внимание постановке ног и максимальной разгрузке рук.

Заключительная часть.

### **Занятие 46.** Общая разминка, специальная разминка.

Прохождение учебных боулдеринговых трасс специально подобранных категорий на слабо нависающем рельефе.

На скалодроме ставятся специальные учебные трассы категорий 6В – 7В+.

Необходимо уделять особое внимание постановке ног и максимальной разгрузке рук.

Заключительная часть.

**Занятие 47.** Общая разминка, специальная разминка.

Прохождение учебных боулдеринговых трасс специально подобранных категорий на сильно нависающем рельефе.

На скалодроме ставятся специальные учебные трассы категорий 6В – 7В+.

Необходимо уделять особое внимание постановке ног и максимальной разгрузке рук.

Заключительная часть.

**Занятие 48.** Общая разминка, специальная разминка.

Прохождение учебных боулдеринговых трасс специально подобранных категорий, содержащие одинарные и сдвоенные прыжки.

На скалодроме ставятся специальные учебные трассы категорий 6В – 7В+.

Заключительная часть.

**Занятие 49.** Общая разминка, специальная разминка.

Прохождение учебных трасс на трудность с нижней страховкой специально подобранных категорий на слабо нависающем рельефе.

На скалодроме ставятся специальные учебные трассы категорий 6В – 7В+.

Необходимо уделять особое внимание постановке ног, максимальной разгрузке рук и правильности вщелкивания веревки в оттяжки.

Заключительная часть.

**Занятие 50.** Общая разминка, специальная разминка.

Прохождение учебных трасс на трудность с нижней страховкой специально подобранных категорий на средне нависающем рельефе.

На скалодроме ставятся специальные учебные трассы категорий 6В – 7В+.

Необходимо уделять особое внимание постановке ног, максимальной разгрузке рук и правильности вщелкивания веревки в оттяжки.

Заключительная часть.

**Занятие 51.** Общая разминка, специальная разминка.

Прохождение учебных трасс на трудность с нижней страховкой специально подобранных категорий на сильно нависающем рельефе.

На скалодроме ставятся специальные учебные трассы категорий 6В – 7В+.

Необходимо уделять особое внимание постановке ног, максимальной разгрузке рук и правильности вщелкивания веревки в оттяжки.

Заключительная часть.

**Занятие 52.** Общая разминка, специальная разминка.

Прохождение учебных трасс на трудность с нижней страховкой специально подобранных категорий, включающие в себя лазание по потолку.

На скалодроме ставятся специальные учебные трассы категорий 6В – 7В+.

Необходимо уделять особое внимание постановке ног, максимальной разгрузке рук и правильности вщелкивания веревки в оттяжки.

Заключительная часть.

**Занятие 53.** Общая разминка, специальная разминка.

Прохождение эталонных трасс на скорость с максимально возможной скоростью. Необходимо уделять особое внимание старту и финишу.

Заключительная часть.

**Занятие 54.** Общая разминка, специальная разминка.

Отработка старта на эталонной трассе на скорость. Изучаются различные варианты старта и подбирается наиболее подходящий для конкретного спортсмена. Необходимо уделять особое внимание отсутствию фальстартов и следить за стартовой реакцией спортсменов.

Заключительная часть.

**Занятие 55.** Общая разминка, специальная разминка.

Отработка прохождения средней части эталонной трассе на скорость. Изучаются различные варианты и подбирается наиболее подходящий для конкретного спортсмена.

Заключительная часть.

**Занятие 56.** Отработка финиша на эталонной трассе на скорость. Изучаются различные варианты финиша и подбирается наиболее подходящий для конкретного спортсмена. Необходимо уделять особое внимание точному попаданию на финиш и четкому нажатию финишной кнопки.

Заключительная часть.

**Типовая схема обучения приемам и действиям скалолазания**

Фазы обучения	Задачи	Средства и методы
Ознакомление	Создать у обучающихся правильное представление о технике движения и понимание его тактического значения	1. Организовать обучающихся для правильного восприятия 2. Назвать движение, образцово показать и дать краткое тактическое обоснование 3. Кратко объяснить, главное в технике, (если нужно — по элементам, с использованием наглядных пособий), показать в целом с различных сторон
Изучение	1. Овладеть основой движения 2. Прочувствовать фазы и детали, осмыслить его тактическое значение	1. Организовать обучающихся и создать благоприятные условия для выполнения 2. Поставить задачи и дать задание для самостоятельного выполнения (для организации и проверки следует прибегать к команде)
	3. Овладеть техникой действия в целом	3. Уточнить представление о деталях техники, поставить последовательные задачи и задания на многократное повторение действия (постепенно усложнять задачи, обращать внимание на разные стороны движения) 4. Индивидуальная проверка правильности выполнения, исправление и устранение недостатков
Совершенствование и применение	1. Уточнять и совершенствовать технику движения 2. Выполнять движения в различных сочетаниях 3. Применять движения в новых, меняющихся условиях и ситуациях	1. Организовать обучающихся и создать разнообразные условия для выполнения действий 2. Многократное повторение действия с решением различных технических и тактических задач в различных сочетаниях 3. Выполнить прием в условиях, приближенных к соревновательным 4. Оценка выполнения

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при занятиях на скалодроме;
- Название выполняемых упражнений и действий;

**Обучающиеся должны уметь:**

- Выполнять основные технические приемы лазания;
- Выполнять основные технические приемы страховки;
- Выполнять основные тактические приемы при прохождении трассы.

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 15 часов**

**Занятие 57. Физическая культура и спорт в России.**

**Содержание:** Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан.

Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по скалолазанию.

**Обучающиеся должны знать:**

- значение и важность занятий физической культурой;
- понятие «здорового образа жизни»;

**Обучающиеся должны уметь:**

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий скалолазанием.

**Занятие 58. Врачебный контроль и самоконтроль при занятии скалолазанием.**

**Содержание:** Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий скалолазанием. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля. Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приёмы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятия скалолазанием, меры их профилактики. Первая помощь при ушибах, растижениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электро травмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приёмы искусственного дыхания и не прямого массажа сердца.

**Обучающиеся должны знать:**

- способ определения утомления и перетренированности;
- понятия о травмах;
- первую помощь при травмах;
- приемы и технику самомассажа.

**Обучающиеся должны уметь:**

- определять утомляемость;
- вести дневник самоконтроля;
- оказывать первую помощь при травмах.

**Занятие 59. Профилактика травматизма при занятии скалолазанием.**

**Содержание:** Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях скалолазанием и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.

**Обучающиеся должны знать:**

- причины травматизма;

**Обучающиеся должны уметь:**

- предупреждать травматизм;

**Занятие 60. Правила и регламент проведения соревнований по скалолазанию**

**Содержание:** Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по скалолазанию. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в

области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Соревнования выполняют определенные функции:

выявления первенства, квалификационные, отборочные, показательные.

Соревнования можно ранжировать по их значимости:

основные;

подготовительные;

контрольные.

Система соревнований является основой тренировки квалифицированных спортсменов в годичных циклах.

**Обучающиеся должны знать:**

- виды и характеристики соревнований;
- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

**Обучающиеся должны уметь:**

- рассказывать о видах и характеристиках соревнований;
- оценивать технику спортсменов;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.

**Занятие 61. Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП.**

**Содержание:** Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки. Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

**Обучающиеся должны знать:**

- ОФП и СФП и характеристику их средств;
- характеристику физических качеств;
- характеристику применения средств ОФП и СФП для различных групп занимающихся;

**Обучающиеся должны уметь:**

- использовать методику повышения физической подготовленности по ОФП и СФП;
- определять упражнения для развития физических качеств;
- выполнять контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП;

**Занятие 62. Теоретические основы упражнений в скалолазании.**

**Содержание:** Скалолазание как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности скалолазов. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения технике скалолазания

**Занятие 63. История скалолазания.**

**Содержание:** Характеристика скалолазания, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие скалолазания, как вида спорта. Скалолазание на Олимпийских играх. Олимпийские чемпионы. Сильнейшие скалолазы Советского Союза и России, их достижения, участия в международных соревнованиях, Чемпионатах мира и Европы, Олимпийских Играх. Влияние российской школы на развитие скалолазания в мире. Сильнейшие скалолазы зарубежных стран, их достижения.

**Обучающиеся должны знать:**

- становление и развитие избранного вида спорта;
- сильнейших российских скалолазов;
- влияние российской школы на развитие скалолазания в мире.

**Обучающиеся должны уметь:**

- рассказать поэтапно о становлении скалолазания;
- рассказать о сильнейших российских скалолазах;
- рассказать о влиянии российской школы на развитие скалолазания в мире.

**Занятие 64. Психологическая подготовка**

**Содержание:** Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

**Обучающиеся должны знать:**

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

**Обучающиеся должны уметь:**

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное упражнение (прием, действие);
- вести борьбу до конца.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА – 10 часов**

**Содержание:** Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в скалолазании терминологией; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

**Обучающиеся должны знать:**

- терминологию скалолазания;
- порядок проведения строевых упражнений;

**Обучающиеся должны уметь:**

- подготовить место занятий, получить необходимый инвентарь и оборудование и сдать его после окончания занятия.

## **ИННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ – 21 час**

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

# ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА ПРОДВИНУТОМ УРОВНЕ 4, 5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
НА ПРОДВИНУТОМ УРОВНЕ 4, 5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

Программный материал	Кол-во часов	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП СОп-4, СОп-5</b>														
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей: Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах. Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей. Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук.	40	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 6. Упражнения для стопы и голени. Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 8. Упражнения для ног. Занятие 9. Ходьба и бег. Занятие 10. Прыжки с места в длину.	40	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса: Занятие 11. Упражнения для	40	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и

<p>мышц передней поверхности туловища.</p> <p>Занятие 12. Различные виды планок. Различные виды планок.</p> <p>Занятие 13. Поднимание ног.</p> <p>Занятие 14. Боковые скручивания.</p> <p>Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>	
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц спины:</p> <p>Занятие 16. Виды ходьбы.</p> <p>Занятие 17. Выпады.</p> <p>Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:</p> <p>Занятие 19. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Занятие 20. Упражнения для всего тела</p>	<p><b>40</b> 4 4 4 4 4 2 2 2 4 4 4 2</p>
<p>Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости:</p> <p>Занятие 21. Примерные упражнения без отягощения.</p> <p>Занятие 22. Примерные упражнения с отягощением.</p> <p>Занятие 23. Упражнения на растягивание мышц.</p> <p>Занятие 24. Два вида выносливости.</p> <p>Занятие 25. Беговые перемещения.</p>	<p><b>40</b> 4 4 4 4 4 2 2 2 4 4 4 2</p>

														гимнастической стенке, без предметов и другие.
														Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

**ИТОГО ЧАСОВ:** 200 20 20 20 20 20 10 10 10 20 20 20 20 10

## II. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП СОп-4, СОп-5

<p>Физические упражнения на развитие силы:</p> <p>Занятие 26. Закрепление основной стойки на вертикали.</p> <p>Занятие 27. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (1).</p> <p>Занятие 28. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (2).</p>	<p>20 1,5 2 1,5 2 1,5 1,5 1,5 1,5 2 1,5 2 1,5</p>	<p>Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер.</p> <p>Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений.</p>
<p>Физические упражнения на развитие быстроты:</p> <p>Занятие 29. Упражнения для совершенствования быстроты движений (1).</p> <p>Занятие 30. Упражнения для совершенствования быстроты движений (2).</p>	<p>21 1,5 2 2 2 1,5 1,5 1,5 1,5 2 2 2 1,5</p>	<p>Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать вид скалолазания, которым занимаются спортсмены, и применять специфические упражнения. Особое внимание следует уделять развитию быстроты для скалолазов, специализирующихся в лазании на скорость.</p>



																расслаблением. Особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.
Специально-двигательная подготовка: Занятие 38. Сочетание движений различными частями тела. Занятие 39. Сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом. Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий. Занятие 41. Равновесие.	<b>20</b>	1,5	2	1,5	2	1,5	1,5	1,5	1,5	2	1,5	2	1,5		Основная задача специально-двигательной подготовки на начальном этапе сводится к укреплению осанки, обучение правильному положению, фрагментам техники базовых элементов. Программа для скалолазов весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных норм и требований. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.	
Физические упражнения на развитие прыгучести: Занятие 42. Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 43. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	<b>20</b>	1,5	2	1,5	2	1,5	1,5	1,5	1,5	2	1,5	2	1,5		Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние. Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений.	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>141</b>	<b>10,5</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>10,5</b>	<b>10,5</b>	<b>10,5</b>	<b>10,5</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>10,5</b>			

### III. УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки скалолазов	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>83</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	

### IV. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занятие 44. Прохождение учебных боулдеринговых трасс специально подобранных категорий на пологом рельефе. Занятие 45. Прохождение учебных боулдеринговых трасс специально подобранных категорий на вертикальном рельефе. Занятие 46. Прохождение учебных боулдеринговых трасс специально подобранных категорий на слабо нависающем рельефе. Занятие 47. Прохождение учебных боулдеринговых трасс специально подобранных категорий на сильно нависающем рельефе. Занятие 48. Прохождение учебных боулдеринговых трасс специально подобранных категорий содержащих одинарные и сдвоенные прыжки.	111	10	9	10	8	10	8	8	8	10	10	10	10	Техническая подготовка связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта. Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования. Под техникой понимается система элементов движений; совершенное владение рациональной двигательной структурой спортивных упражнений.
Занятие 49. Прохождение учебных трасс на трудность специально подобранных категорий на слабо нависающем рельефе. Занятие 50. Прохождение учебных трасс на трудность	111	10	9	10	8	10	8	8	8	10	10	10	10	Тактическая подготовка обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для достижения максимального результата, направлена на воспитание у

<p>специально подобранных категорий на средне нависающем рельефе. .</p> <p>Занятие 51. Прохождение учебных трасс на трудность специально подобранных категорий на сильно нависающем рельефе.</p> <p>Занятие 52. Прохождение учебных трасс на трудность специально подобранных категорий включающих лазание по потолку.</p> <p>Занятие 53. Прохождение эталонной трассы на скорость с максимальной скоростью.</p> <p>Занятие 54. Отработка старта на эталонной трассе на скорость.</p> <p>Занятие 55. Отработка прохождения средней части эталонной трассы на скорость.</p> <p>Занятие 56. Отработка финиша на эталонной трассе на скорость.</p>	<p>спортсменов умение выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов прохождения конкретной трассы.</p>												
<p>Занятие 57. Тактические знания</p> <p>Занятие 58. Тактические качества</p>	<p>111 10 9 10 8 10 8 8 8 10 10 10 10</p> <p>Тактика ведения спортивного состязания тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. В фехтовании применяется индивидуальная тактика.</p>												
<p><b>ИТОГО ЧАСОВ:</b></p>	<p>333 30 27 30 24 30 24 24 24 30 30 30 30</p>												
<p><b>V. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b></p>													<p>Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и</p>

											защиты Российской государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по скалолазанию.
Занятие 60. Врачебный контроль и самоконтроль при занятии скалолазанием	3	1			1				1		Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий скалолазанием. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля.
Занятие 61. Профилактика травматизма при занятии скалолазанием	4			1	1		1			1	Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях скалолазанием и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.
Занятие 62. Правила и регламент проведения соревнований по скалолазанию	4	1		0,5	0,5			0,5	0,5	1	Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Судейство соревнований.

														Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по скалолазанию. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.
Занятие 63. Строение и функции организма человека.	2		0,5		0,5			0,5	0,5					Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних организмов, дыхания и кровообращения органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма
Занятие 64. Теоретические основы упражнений в скалолазании	4		1		1			1	1					Скалолазание как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности скалолазов. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения скалолазанию
Занятие 65. Психологическая подготовка	5		1				1	1	1			1		Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>25</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.		2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>25</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
<b>VII. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		5		1	1	5				1	1	1	5	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>25</b>	<b>5</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>832</b>	<b>73,5</b>	<b>77</b>	<b>74</b>	<b>70</b>	<b>75,5</b>	<b>56,5</b>	<b>50,5</b>	<b>59,5</b>	<b>78</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>65,5</b>	

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

## **СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.**

### **РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП СОп-4, СОп-5 – 200 часов**

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания. Однако по характеру требований к различным физическим способностям и особенностям двигательных навыков в одном ряду с скалолазанием стоят гимнастика, акробатика, фехтование, легкая атлетика, плавание. Значит, можно рекомендовать тренерам и спортсменам применять с наибольшей эффективностью упражнения из указанных видов спорта.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения

#### **Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей.**

Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

**Занятие 1.** Упражнения для пальцев и кисти. Силовые упражнения: сжимание теннисного мяча на каждый счет; упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа. Упражнения с гантелями — сидя на скамейке руки на коленях движения кистями с гантелями хватом снизу вверх-вниз, сидя на скамейке руки на коленях движения кистями с гантелями хватом сверху вверх-вниз, сидя на скамейке руки на коленях повороты кистями с гантелями вправо-влево. Вес гантелей подбирается индивидуально. Висы на «фингерборде» различными хватами.

**Занятие 2.** Упражнения на увеличение подвижности в суставах: руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх; упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья. Подтягивание на перекладине хватом сверху, погдягивание на перекладине хватом снизу, подтягивание на перекладине одна рука хват сверху, другая хват снизу. Подтягивание на «фингерборде» различными хватами.

**Занятие 3.** Силовые упражнения для разгибателей: разгибания рук (отжимания) в упоре лежа; разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев. Висы на перекладине на полностью согнутых руках, висы на перекладине на согнутых руках угол в локтевых суставах 90 градусов, висы на перекладине на согнутых руках угол в локтевых суставах 120 градусов.

**Занятие 4.** Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах: одна рука вверх, другая внизу; смена положений рук рывком в конце движения; сведение прямых рук за спиной рывками. Вращения прямыми руками вперед, вращения прямыми руками назад, вращения прямыми руками в разные стороны. Тоже с гантелями в руках, вес гантелей подбирается индивидуально.

**Занятие 5.** Упражнения в расслаблении для рук: стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить

пассивное раскачивание ими вправо и влево. Стоя ногами на зацепах одна рука держит зацеп, другая расслаблена, поочередная смена рук на различных зацепах.

### **Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.**

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями.

Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

#### **Занятие 6.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для стопы и голени.

Силовые упражнения: поднимание на носки, то же с гантелями в руках; ходьба на носках; поочередное зашагивание на скамейку с выпрямлением на носке; стойка на гимнастической стенке выпрямление на двух носках; стойка на гимнастической стенке поочередное зашагивание на следующую перекладину с выпрямлением на носке; стойка на одной ноге вторая согнута в колене поочередное вращение голеностопом. Заключительная часть.

**Занятие 7.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для увеличения подвижности в суставах: в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги; из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола; на гимнастической стенке держась руками за перекладины одна нога на полу другая поднимается как можно выше вверх и по возможности максимально выпрямляется; тоже другой ногой; продольный «шпагат» поочередно на каждую ногу; поперечный «шпагат». Заключительная часть.

**Занятие 8.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для ног: сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол; сед на одну ногу другая выпрямлена в сторону перекаты с одной ноги на другую на месте; сед на одну ногу другая выпрямлена в сторону движение перекатами в сторону; тоже в другую сторону; лежа на спине поднять ноги круговые движения ногами «велосипед». Заключительная часть.

**Занятие 9.** Общая разминка, специальная разминка. Ходьба и бег. Пригнувшись, в приседе, широким шагом, выпадами, с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на наружном и внутреннем крае стопы; ходьба с паузами; ходьба с акцентом — «притоптывание» ногой или хлопок ладонями на определенный счет; ходьба с акцентами на обусловленные сигналы, например на «гоп» — подскок, на «ап» — хлопок и т. п.; бег спиной вперед; бег боком скрестным шагов в одну и в другую сторону. Заключительная часть.

**Занятие 10.** Общая разминка, специальная разминка. Прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо; тройной прыжок; прыжки в высоту и длину с разбега, прыжки с доставанием подвесных предметов; запрыгивание на тумбу толчком двумя ногами; запрыгивание на тумбу толчком одной ногой поочередно. Заключительная часть.

### **Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.**

Брюшной пресс — важная мышечная группа. Мышцы брюшного пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы брюшного пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы брюшного пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

**Занятие 11.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Силовые упражнения: из положения лежа на спине поднимание туловища в сед; лежа на спине поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись; из положения лежа на спине одновременный подъем прямых ног и туловища; лежа на спине подъем прямых ног и описание ими в воздухе различных заданных фигур или букв. Упражнения для туловища: лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь. Заключительная часть.

**Занятие 12.** Общая разминка, специальная разминка. Различные виды планок. Боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону; лежа на животе руки за головой одновременный подъем прямых ног и головы; лежа на животе руки за головой подъем головы и повороты туловищем в разные стороны; вис на перекладине на прямых руках повороты туловища в разные стороны. Заключительная часть.

**Занятие 13.** Общая разминка, специальная разминка. Поднимание ног. Лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро; вис на перекладине подъем согнутых ног к перекладине; вис на перекладине подъем прямых ног к перекладине; лежа на спине руки за головой одновременный подъем прямых ног и туловища. Заключительная часть.

**Занятие 14.** Общая разминка, специальная разминка. Боковые скручивания. Лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ноге локтём к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода; лежа на животе руки за головой подъем туловища и повороты в разные стороны; вис на перекладине узким хватом повороты туловища в разные стороны; вис на перекладине руки на ширине плеч перехватиться и развернуться лицом в противоположную сторону; тоже с разворотом в противоположном направлении. Заключительная часть.

**Занятие 15.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнение для комплексной проработки пресса. Лечь на спину. Поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногу, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом; вис на перекладине подъем прямых ног к перекладине; вис на перекладине подъем согнутых ног к перекладине; лежа на спине одновременный подъем прямых ног и туловища; лежа на спине руки за головой одновременный подъем согнутых ног и туловища. Заключительная часть.

#### **Физические упражнения на развитие силы мышц спины.**

Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, но и слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

**Занятие 16.** Общая разминка, специальная разминка. Виды ходьбы. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед; бег боком скрестным шагом, прыжки боком приставным шагом; бег вперед с вращением туловища вокруг своей оси. Научиться делать высокие махи ногами в различных направлениях, шпагаты и мосты может каждый, хотя успешное освоение зависит от возраста, пола, особенностей опорно-двигательного аппарата, эластичности связок и тонуса мышц. Заключительная часть.

**Занятие 17.** Общая разминка, специальная разминка. Выпады. Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок. Руки фиксируются на бёдрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперёд правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады. Ходьба широкими выпадами; ходьба широкими выпадами с поворотом туловища в разные стороны на каждый шаг; ходьба в приседе максимально длинными шагами, из приседа одна нога выставляется максимально вперед и совершается перекат туловища к ней, затем вперед идет другая нога. Заключительная часть.

**Занятие 18.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника: стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на пояс, к плечам, вверх; сидя, с опорой поясницей о набивной мяч; наклоны назад, руки вверх; подъем на носки и одновременный наклон назад до касания руками пяток одновременно; тоже до касания пяток поочередно правой рукой правой пятки, левой рукой левой пятки; тоже с касанием правой рукой левой пятки, левой рукой правой пятки; упор сзади ходьба в упоре вперед и назад. Заключительная часть.

**Занятие 19.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для формирования правильной осанки. Стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохранив это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены; вис на перекладине узким хватом максимально долгое время; стоя на гимнастической стенке ноги на нижней перекладине руки на уровне груди подъем вверх на носках максимально прижимаясь к стенке; руки за головой ходьба на носках. Заключительная часть.

**Занятие 20.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для всего тела: выпрыгивания из упора присев с подъемом двух рук вверх; выпрыгивания из упора присев с поочередным подъемом одной руки вверх; выпрыгивание из упора присев толчком одной ноги, вторая нога идет вверх согнутая в колене и соответствующая рука идет вверх затем толчок другой ногой; лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза. Заключительная часть.

#### **Физические упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости.**

Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств.

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на гимнастической стенке, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Упражнения для развития преимущественно силы мышц рук, ног, туловища чередуются с упражнениями на расслабление и растягивание.

**Занятие 21.** Общая разминка, специальная разминка. Примерные упражнения без отягощения. Сгибание и разгибание рук в упоре о подоконник, на стол, на гимнастическую скамейку, в упоре лежа на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцы; сгибание и разгибание рук в упоре сзади. Упражнение выполняется ритмично в среднем темпе, с ускорением, с акцентом на разгибание.

Разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них.

Лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро.

Разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения. Заключительная часть.

**Занятие 22.** Общая разминка, специальная разминка. Примерные упражнения с отягощением. Различные приседания с набивным мячом, штангой, с пружинящими движениями и с акцентом на вставание. Накручивание веревки с грузом на палку, упражнение для укрепления мышц пальцев кисти и предплечья; подтягивание на высокой перекладине; подтягивание на низкой перекладине.

Различные выпады с отягощением — вперед, назад, в стороны, с покачиванием на выпаде и быстрым уходом с выпада. Заключительная часть.

**Занятие 23.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата.

Волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти; отведение рук назад с прогибанием грудного отдела.

Отталкивание пальцами рук из упора о стену; пружинящие движения соединенными пальцами.

Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.

Соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища.

Покачивания и пружинящие движения на выпаде; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.

Круговые движения туловищем с незначительным приседанием. Заключительная часть.

**Занятие 24.** Общая разминка, специальная разминка. Два вида выносливости: общую (сердечно-сосудистую) и силовую (мышечную). Для улучшения выносливости применяют различные виды нагрузок:

- аэробные, укрепляющие сердце и сосуды;
- скоростные с повышением интенсивности;
- круговые, то есть многократные повторения одного и того же комплекса в течение одной тренировки;
- силовые в статике для укрепления мышц.

Лазание траверсом по гимнастической стенке с возвращением к началу траверса бегом; лазание зигзагом по гимнастической стенке с возвращением к началу траверса бегом; длительное лазание вверх-вниз по гимнастической стенке; длительный бег трусцой. Заключительная часть.

**Занятие 25.** Общая разминка, специальная разминка. Беговые перемещения. Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам. Махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удерживание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд. После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес. Вис на перекладине на согнутых руках на время. Заключительная часть.

#### **Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;

- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);

- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых для скалолазания и совершенствования техники;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

## **РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП УСОП-4, СОП-5 – 141 час**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений физических качеств для совершенствования приемов скалолазания. Средствами специальной физической подготовки скалолаза являются приемы и действия, применяемые спортсменами при прохождении трасс.

В каждом виде спорта, и в частности в скалолазании, "набор" требуемых физических качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Совершенствование физической подготовленности скалолазов должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его лучших качеств приводит к достижению спортивного мастерства.

### ***Развитие силы***

Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Для избирательного воздействия применяются упражнения с отягощениями. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер.

**Занятие 26.** Общая разминка, специальная разминка. Закрепление основной стойки на вертикали. Для того чтобы поза основной стойки на вертикали стала привычной, следует применять упражнения на гимнастической стенке, затем на вертикальной части скалодрома с большими зацепами. Необходимо научить спортсмена стоять на ногах максимально разгружая руки. Движение траверсом по гимнастической стенке с одной рукой; тоже в другую сторону с другой рукой; лазание по гимнастической стенке вверх-вниз с одной рукой; тоже с другой рукой. Заключительная часть.

**Занятие 27.** Общая разминка, специальная разминка. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (1):

- подскоки в приседе или положении основной стойки, выпада;
- приседания на одной или двух ногах;
- прыжки на одной или двух ногах на месте и в движении, с переменой направления, в группировках различного вида;
- прыжки в длину с места, после небольшого разбега, тройные прыжки, прыжки в высоту. Заключительная часть.

**Занятие 28.** Общая разминка, специальная разминка. Средства общего воздействия, направленные на развитие силы (2):

- движения «стрелой» (3-5 попыток в одном направлении и с переменой направления);
- вращения, круги, махи;

- игры с задачей выталкивания партнера, перетягивания предмета (набивного или малого мяча);
  - прыжки через скамейку;
  - подтягивание на перекладине с использованием резины для облегчения.

Для развития силы применяются повторный и прогрессирующий варианты выполнения упражнений и их сочетания. Увеличение нагрузки достигается увеличением отягощения, скорости движений, количества повторений. Заключительная часть.

### ***Развитие быстроты***

Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать дисциплину скалолазания, которой занимаются спортсмены, и применять специфические упражнения. Так для скалолазов, специализирующихся в лазании на скорость, быстрота реагирования имеет большее значение, чем для специализирующихся в лазании на трудность и боулдеринге. Конечно, следует применять разнообразные сигналы, в том числе и не характерные для скалолазной деятельности, однако ведущими должны быть специфические раздражители.

**Занятие 29.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для совершенствования быстроты движений (1):

- рывки (старты) на 10-20 м из разных исходных положений (низкого и высокого старта, положения лежа, сидя, спиной к направлению движения и т. д.);
  - чередование медленного бега с рывками на 15-20 м;
  - скоростные движения руками, сопровождающиеся сжиманием и разжиманием пальцев (размахиванием, ударными движениями);
  - лазание вверх-вниз по гимнастической стенке с максимальной скоростью;
  - лазание траверсом по гимнастической стенке с максимальной скоростью
  - бег на месте с максимальной частотой шагов

Заключительная часть.

**Занятие 30.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для совершенствования быстроты движений (2):

- скоростные движения ногами (стопами, голенями), имитация бега на месте и т.д.;
- соревнования на быстрейшее преодоление небольших расстояний (30-60 м) бегом, шагами вперед и назад, скачками вперед и назад, выпадами, прыжками на одной и двух ногах и т. п.;
- рывки с доставанием или перехватыванием предметов, летящих с разной скоростью и на разной высоте, выполняемые из разных стартовых положений (низкого, высокого старта и др.)
  - выпрыгивание из упора присев толчком двумя ногами в течении 30 секунд в максимальном темпе;
  - выпрыгивание из упора присев толчком одной ногой поочередно в течении 30 секунд в максимальном темпе.

Заключительная часть.

### ***Развитие выносливости***

**Занятие 31.** Особенности выносливости скалолаза характеризуются способностью к длительной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психологических напряжений.

Специфическая работоспособность скалолаза должна развиваться в единстве с общей выносливостью. Отличным средством совершенствования выносливости являются спортивные игры, особенно футбол, баскетбол и флорбол. Положительный эмоциональный, фон, необходимость решать разнообразнейшие тактические задачи, более длительные, чем при прохождении трассы, рабочие моменты содействуют развитию выносливости.

Для развития общей выносливости скалолаза используются также бег, плавание, гребля, лыжи, коньки. Однако этим упражнениям необходимо придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапными ускорениями.

**Занятие 32.** Общая разминка, специальная разминка. Прохождение учебных трасс на скалодроме категорий 5с-6а. Возможно прохождение замкнутых трасс на боулдеринговом скалодроме.

Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, однако объем и интенсивность следует увеличивать, соблюдая принцип постепенности физических нагрузок. Заключительная часть. выпрыгивание из упора присев толчком двумя ногами в течении 30 секунд в максимальном темпе

### *Развитие гибкости*

**Занятие 33.** Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми (где увеличение амплитуды движений связано со значительными усилиями), в том числе и упражнениями с отягощениями. Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости (например, пружинистые приседания, покачивания в выпаде; выпады максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону; напряженные вращения выпрямленными руками, а также со сгибанием и выпрямлением рук вперед, в стороны, вверх; упражнения с максимальной амплитудой). Использование помощи партнера для увеличения амплитуды движения.

**Занятие 34.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения на растягивание целесообразно выполнять ежедневно сериями. В одно занятие включается несколько серий. По ходу занятий амплитуда доводится до предела (без болевых ощущений). Движения прекращаются, как только вследствие утомления уменьшается их амплитуда. Поперечный «шпагат»; продольный «шпагат» на разные ноги; вертикальный «шпагат» у гимнастической стенки; сед на одну ногу другая отставлена в сторону, перекаты с ноги на ногу. Заключительная часть.

### *Развитие ловкости*

Для развития ловкости необходимо обогащать обучающихся новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями.

**Занятие 35.** Общая разминка, специальная разминка. Лазание на скалодроме траверсом над землей с обязательными скрестными перехватами; лазание на скалодроме с обязательной сменой рук на каждом зацепе. Лазание на скалодроме с обязательными скрестными шагами; лазание на скалодроме с обязательной сменой ног на каждом зацепе. Заключительная часть.

**Занятие 36.** Общая разминка, специальная разминка. Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании, например:

- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения или бороться с противником;
- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезание, ползание, перемещение предметов (передача мяча с помощью двух палок, на ракетке и т. д.);
- акробатические прыжки (перевороты) в различных группировках и направлениях;
- жонглирование предметами одной и двумя руками.

Заключительная часть.

**Занятие 37.** Общая разминка, специальная разминка. Произвольное мышечное расслабление:

- развивать способность отчетливо различать ощущения, свидетельствующие о расслаблении мышц, применяя упражнения с различными вариантами перехода от напряжения к расслаблению (уменьшать напряжение мышц до «падения» расслабленной части тела под влиянием собственной тяжести; переходить от напряжения к расслаблению медленно, добиваясь максимально большего количества «ступенек» перехода; переходить от напряжения к расслаблению контрастно, быстро; последовательно расслаблять различные мышечные группы);

- совершенствовать умение максимально расслаблять различные мышечные группы, выполняя упражнения в пассивном раскачивании расслабленных частей тела;

- развивать способность расслаблять одни группы мышц и одновременно напрягать другие, самостоятельно определять момент максимального расслабления работающих мышц.

Упражнения для совершенствования умения произвольно расслаблять мышцы должны вырабатывать способность регулировать состояние мышц как во время работы, так и во время отдыха, изменять степень их напряжения и расслабления.

Таким образом, систематическая тренировка ловкости содействует повышению работоспособности скалолаза. А это обеспечивает хорошие условия для проявления других двигательных свойств, экономичности мышечной деятельности, большей способности к мобилизации всех функций и ресурсов организма, устойчивости к сбивающим факторам соревнований, лучшего психического состояния.

Быстрые и точные движения возможны только при условии правильного чередования мышечного напряжения с расслаблением. Особенно важно, чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.

### ***Специально-двигательная подготовка***

Основная задача специально-двигательной подготовки сводится к укреплению осанки, обучение правильному положению на стене, фрагментам техники базовых элементов. Программа для скалолазов на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных требований. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки, а также категориями трасс, которые проходит спортсмен.

**Занятие 38.** Общая разминка, специальная разминка. Сочетание движений различными частями тела. Движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ногой; движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключение аналогичных движений ногой. Разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука - левая нога). Выпрыгивания из упора присев толчком одной ногой вторая идет вверх вместе с одноименной рукой. Запрыгивание с разбега на гимнастическую стенку; лазание по гимнастической стенке с одной рукой; тоже с другой рукой. Заключительная часть.

**Занятие 39.** Общая разминка, специальная разминка. Сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости). Сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками- на пояс, к плечам, вверх, и в таком же порядке вниз. Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации. Из и.п. прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в и.п. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключаться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д; руки и одна нога на гимнастической стенке быстрая смена положения ног; одна рука и одна нога на гимнастической стенке быстрая смена положения рук и ног. Заключительная часть.

**Занятие 40.** Общая разминка, специальная разминка. Оценка движений по времени, пространстве и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки движений по времени: выполнение ОРУ медленно и быстро (на 1-4 счета, на 1-2 счета, на 1 счет). Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентириу.

Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием. Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора. Специальная вращательная тренировка – чередование активных и пассивных видов вращений. Заключительная часть.

**Занятие 41.** Общая разминка, специальная разминка. Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге. Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

Согнув ногу — тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед. Высокое равновесие — тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения. Равновесие «Ласточка» - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч. Равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне; равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад; повороты с переступанием на ограниченной площади; ходьба по узкой опоре (например перевернутая скамейка). Заключительная часть.

### *Развитие прыгучести*

**Занятие 42.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для тренировки общей прыгучести:

25. Подскоки вверх толчком с двух ног;
26. То же с отягощением;
27. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
28. То же со сменой ног;
29. Прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;
30. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
31. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»).
32. Прыжки со скакалкой.

Заключительная часть.

**Занятие 43.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

2. Прыжки, напрыгивания, спрыгивания
3. Упражнения с небольшим отягощением
4. Челночный бег с ускорением
5. Прыжки со скакалкой;
6. Прыжки с места на гору матов;
7. Прыжки через веревку ( $h = 20$  см) с двух ног, вперед, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

Перекаты — упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты используются как самостоятельные упражнения и как подготовительные при изучении более сложных упражнений. Заключительная часть.

### **Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- ходьба по периметру, через центр, по диагонали;
- прыжки вверх с различным положением рук;
- прыжки ноги врозь, согнув ноги, в стойку на коленях, в сед;

- прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов.

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость, силу);
- технически правильно выполнять упражнения на равновесие;
- прыжки простые;
- прыжки с контратакой.

**УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ – 83 часа**

**Содержание:** Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки скалолазов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

**Обучающиеся должны знать:**

- систему присвоения спортивных разрядов;
- различие видов соревнований;

**Обучающиеся должны уметь:**

- ориентироваться на спортивном соревновании (порядок стартов, этапы, протоколы и пр.)

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 333 часа**

**Техническая подготовка** связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта. Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования. Под техникой понимается система элементов движений; совершенное владение рациональной двигательной структурой спортивных упражнений.

Основа технической подготовки – рациональный, совершенный и эффективный двигательный навык. Технику спортивных упражнений рассматривают как целостную деятельность спортсмена в условиях постоянно меняющейся среды. Она включает форму и содержание движений, требует проявления точных мышечных и волевых усилий, соответствующего ритма и темпа движения.

Средствами технической подготовки являются физические упражнения, многообразия которых делятся на:

*Общеподготовительные* – для всесторонней подготовки спортсмена;

*Специально-подготовительные* – схожие с соревновательными, подводящие к основам техники;

*Соревновательные* – действия из избранного вида спорта.

Методы технической подготовки делятся на словесные, наглядные и практические.

*Словесные методы* активизируют внимание обучающихся, создают образ изучаемого упражнения, выделяют существенные детали в технике, оценивают действие, вносят корректировки в учебно-тренировочный процесс.

*Наглядные методы* включают показ упражнений и демонстрацию их с помощью технических средств.

Практические методы являются основными в технической подготовке спортсмена. Они включают ознакомление или начальное разучивание и совершенствование двигательного действия.

**Тактическая подготовка** обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для ведения борьбы и достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умение выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов ведения состязаний. Тактика ведения спортивного состязания тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. В скалолазании применяется индивидуальная тактика.

*Основная направленность тренировки* - освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Занятие 44.** Общая разминка, специальная разминка.

Прохождение учебных боулдеринговых трасс специально подобранных категорий на пологом рельефе. На скалодроме ставятся специальные учебные трассы категорий 7A – 7C+.

Необходимо уделять особое внимание постановке ног и максимальной разгрузке рук.

Заключительная часть.

**Занятие 45.** Общая разминка, специальная разминка.

Прохождение учебных боулдеринговых трасс специально подобранных категорий на вертикальном рельефе.

На скалодроме ставятся специальные учебные трассы категорий 7A – 7C+.

Необходимо уделять особое внимание постановке ног и максимальной разгрузке рук.

Заключительная часть.

**Занятие 46.** Общая разминка, специальная разминка.

Прохождение учебных боулдеринговых трасс специально подобранных категорий на слабо нависающем рельефе.

На скалодроме ставятся специальные учебные трассы категорий 7A – 7C +.

Необходимо уделять особое внимание постановке ног и максимальной разгрузке рук.

Заключительная часть.

**Занятие 47.** Общая разминка, специальная разминка.

Прохождение учебных боулдеринговых трасс специально подобранных категорий на сильно нависающем рельефе.

На скалодроме ставятся специальные учебные трассы категорий 7A – 7C +.

Необходимо уделять особое внимание постановке ног и максимальной разгрузке рук.

Заключительная часть.

**Занятие 48.** Общая разминка, специальная разминка.

Прохождение учебных боулдеринговых трасс специально подобранных категорий, содержащие одинарные и сдвоенные прыжки.

На скалодроме ставятся специальные учебные трассы категорий 7A – 7C +.

Заключительная часть.

**Занятие 49.** Общая разминка, специальная разминка.

Прохождение учебных трасс на трудность с нижней страховкой специально подобранных категорий на слабо нависающем рельефе.

На скалодроме ставятся специальные учебные трассы категорий 7a – 7c+.

Необходимо уделять особое внимание постановке ног, максимальной разгрузке рук и правильности вщелкивания веревки в оттяжки.

Заключительная часть.

**Занятие 50.** Общая разминка, специальная разминка.

Прохождение учебных трасс на трудность с нижней страховкой специально подобранных категорий на средне нависающем рельефе.

На скалодроме ставятся специальные учебные трассы категорий 7a – 7c +.

Необходимо уделять особое внимание постановке ног, максимальной разгрузке рук и правильности вщелкивания веревки в оттяжки.

Заключительная часть.

**Занятие 51.** Общая разминка, специальная разминка.

Прохождение учебных трасс на трудность с нижней страховкой специально подобранных категорий на сильно нависающем рельефе.

На скалодроме ставятся специальные учебные трассы категорий 7а – 7с +.

Необходимо уделять особое внимание постановке ног, максимальной разгрузке рук и правильности вщелкивания веревки в оттяжки.

Заключительная часть.

**Занятие 52.** Общая разминка, специальная разминка.

Прохождение учебных трасс на трудность с нижней страховкой специально подобранных категорий, включающие в себя лазание по потолку.

На скалодроме ставятся специальные учебные трассы категорий 7а – 7с +.

Необходимо уделять особое внимание постановке ног, максимальной разгрузке рук и правильности вщелкивания веревки в оттяжки.

Заключительная часть.

**Занятие 53.** Общая разминка, специальная разминка.

Прохождение эталонных трасс на скорость с максимально возможной скоростью.

Необходимо уделять особое внимание старту и финишу.

Заключительная часть.

**Занятие 54.** Общая разминка, специальная разминка.

Отработка старта на эталонной трассе на скорость. Изучаются различные варианты старта и подбирается наиболее подходящий для конкретного спортсмена. Необходимо уделять особое внимание отсутствию фальстартов и следить за стартовой реакцией спортсменов.

Заключительная часть.

**Занятие 55.** Общая разминка, специальная разминка.

Отработка прохождения средней части эталонной трассе на скорость. Изучаются различные варианты и подбирается наиболее подходящий для конкретного спортсмена.

Заключительная часть.

**Занятие 56.** Отработка финиша на эталонной трассе на скорость. Изучаются различные варианты финиша и подбирается наиболее подходящий для конкретного спортсмена. Необходимо уделять особое внимание точному попаданию на финиш и четкому нажатию финишной кнопки.

Заключительная часть.

**Занятие 57. Тактические знания**

Общая разминка, специальная разминка. Осваивается тактическая информация, определяющая выбор ситуаций для вщелкивания веревки в оттяжки, а также для возможного отдыха на трассах. Моделируются ситуации, когда спортсмен должен выбрать дальнейшие действия на трассе. Для этого на скалодроме ставятся специальные учебные трассы, а затем производится разбор действий спортсмена.

**Занятие 58. Тактические качества**

Формирование тактических качеств должно строиться с учетом увеличения продуктивности видов памяти.

Помимо активности на первый план выдвигается развитие инициативности, проявляемой в стремлении скалолаза пройти трассу «он-сайт» или «флэш». Проявления инициативности в решающей степени связаны с волевыми усилиями спортсменов, возросшей значимостью смелости при реализации тактических намерений.

Формирование смелости у скалолаза связано со способностью к тактическому риску при прохождении трассы. В то же время у подростков не следует переоценивать

уровень развития таких волевых проявлений, как терпеливость, выдержка. Необходим баланс между инициативностью и терпеливостью (выдержкой). Волевые качества, определяющие дисциплинированность, организованность, старательность, усердие подкрепляются целеустремленностью, настойчивостью, упорством в достижении положительных результатов на тренировках и соревнованиях.

### Типовая схема обучения приемам и действиям фехтования

Фазы обучения	Задачи	Средства и методы
Ознакомление	Создать у обучающихся правильное представление о технике приема и понимание его тактического значения	1. Организовать обучающихся для правильного восприятия 2. Назвать прием, образцово показать в боевом темпе и дать краткое тактическое обоснование 3. Кратко объяснить, главное в технике, показать в боевом темпе (если нужно — по элементам, с использованием наглядных пособий), показать в целом с различных сторон
Изучение	1. Овладеть основой движения приема 2. Прочувствовать фазы и детали приема, осмыслить его тактическое значение	1. Организовать обучающихся и создать благоприятные условия для выполнения 2. Поставить задачи и дать задание для самостоятельного выполнения (для организации и проверки следует прибегать к команде)
	3. Овладеть техникой приема в целом	3. Уточнить представление о деталях техники, поставить последовательные задачи и задания на многократное повторение приема (постепенно усложнять задачи, обращать внимание на разные стороны движения приема) 4. Индивидуальная проверка правильности выполнения, исправление и устранение недостатков
Совершенствование и применение	1. Уточнять и совершенствовать технику приема или действия 2. Выполнять приемы и действия в различных сочетаниях 3. Применять приемы и действия в новых, меняющихся условиях и ситуациях	1. Организовать обучающихся и создать разнообразные условия для выполнения приемов и действий 2. Многократное повторение приема или действия с решением различных технических и тактических задач в различных сочетаниях 3. Выполнить прием в условиях, приближенных к соревновательным. 4. Оценка выполнения

#### **Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при занятиях на скалодроме;
- Название выполняемых упражнений и действий;

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- Выполнять основные технические приемы лазания;
- Выполнять основные технические приемы страховки;
- Выполнять основные тактические приемы при прохождении трассы.

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 25 часов**

### **Занятие 59. Физическая культура и спорт в России.**

**Содержание:** Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по скалолазанию.

**Обучающиеся должны знать:**

- значение и важность занятий физической культурой;
- понятие «здорового образа жизни»;

**Обучающиеся должны уметь:**

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий скалолазанием.

### **Занятие 60. Врачебный контроль и самоконтроль при занятии скалолазанием.**

**Содержание:** Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий скалолазанием. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля. Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приёмы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятия скалолазанием, меры их профилактики. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электро травмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приёмы искусственного дыхания и не прямого массажа сердца.

**Обучающиеся должны знать:**

- способ определения утомления и перетренированности;
- понятия о травмах;
- первую помощь при травмах;
- приемы и технику самомассажа.

**Обучающиеся должны уметь:**

- определять утомляемость;
- вести дневник самоконтроля;
- оказывать первую помощь при травмах.

### **Занятие 61. Профилактика травматизма при занятии скалолазанием.**

**Содержание:** Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях скалолазанием и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.

**Обучающиеся должны знать:**

- причины травматизма;

**Обучающиеся должны уметь:**

- предупреждать травматизм;

## **Занятие 62. Правила и регламент проведения соревнований по скалолазанию**

**Содержание:** Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по скалолазанию. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Соревнования выполняют определенные функции:

выявления первенства, квалификационные, отборочные, показательные.

Соревнования можно ранжировать по их значимости:

основные;

подготовительные;

контрольные.

Система соревнований является основой тренировки квалифицированных спортсменов в годичных циклах.

### **Обучающиеся должны знать:**

- виды и характеристики соревнований;
- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

### **Обучающиеся должны уметь:**

- рассказывать о видах и характеристиках соревнований;
- оценивать технику спортсменов;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.

## **Занятие 63. Строение и функции организма человека.**

**Содержание:** Краткие сведения об опорно - мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних организмов, дыхания и кровообращения органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

### **Обучающиеся должны знать:**

- краткие сведения об опорно-мышечном аппарате;
- краткие сведения о строении и функции внутренних организмов, дыхания и кровообращения органов пищеварения и нервной системы;
- влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

### **Уметь:**

- определять влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

## **Занятие 64. Теоретические основы упражнений в скалолазании.**

**Содержание:** Скалолазание как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности скалолазов. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения технике скалолазания.

### **Обучающиеся должны знать:**

- двигательные умения и навыки, способности скалолазов;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;

### **Обучающиеся должны уметь:**

- определять методологические основы обучения скалолазанию.

## **Занятие 65. Психологическая подготовка**

**Содержание:** Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психологическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная психологическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

**Обучающиеся должны знать:**

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

**Обучающиеся должны уметь:**

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное упражнение (прием, действие);
- вести борьбу до конца.

## **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА – 25 часов**

**Содержание:** Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в скалолазании терминологией; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

**Обучающиеся должны знать:**

- терминологию скалолазания;
- порядок проведения строевых упражнений;

**Обучающиеся должны уметь:**

- подготовить место занятий, получить необходимый инвентарь и оборудование и сдать его после окончания занятия.

## **ИННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ – 25 часов**

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Подробнее смотреть раздел 7 настоящей программы.

## **МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

### **Для групп Продвинутого уровня 1,2,3,4,5 года:**

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляется медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера. Текущий осмотр проходят 1 раз в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

## **ЛИТЕРАТУРА**

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. Кауров В.О., Скачков Ю.А. Теория и методика избранного вида спорта (скалолазание) часть 1. Учебное пособие. НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 2020
5. Кауров В.О., Скачков Ю.А. Теория и методика избранного вида спорта (скалолазание) часть 2. Учебное пособие. НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 2022
6. Платонов В.Я. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учебник (для тренеров) – К.: Олимп. Лит., 2015
7. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад, 1996.
8. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.
9. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию - Новосибирск: З-сиб. кн. изд., 1985.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. Набатниковой М.Я.-М.: ФиС, 1992.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку  
<http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России);  
<https://www.rusclimbing.ru/> (сайт Федерации скалолазания России);