



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

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от «30» декабря 2025 года  
протокол № 2

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от «12» января 2026 года  
приказ от 12.01.2026 № 02-СО

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

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 14 августа 2025 г. № 659; приказа Министерства спорта РФ от 13 февраля 2024 г. № 135 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 № 904»; приказа Министерства спорта РФ от 07 июля 2022 г. № 579 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание»; приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказа Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Авторы разработчики:

Кауров В.О. - старший тренер-преподаватель

Пшеницына Е.В.- инструктор-методист

Санкт-Петербург

2026

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	3
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка	3
<b>1.2.</b>	Цель, задачи и планируемые результаты дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
<b>1.3.</b>	Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности	5
<b>II.</b>	<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ</b>	8
<b>2.1.</b>	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
<b>2.2.</b>	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
<b>2.3.</b>	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	13
<b>2.4.</b>	Годовой учебно-тренировочный план	26
<b>2.5.</b>	Календарный план воспитательной работы	30
<b>2.6.</b>	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	35
<b>2.7.</b>	Планы инструкторской и судейской практики	42
<b>2.8.</b>	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	44
<b>2.8.1.</b>	Медико-биологическое обеспечение обучающихся	46
<b>2.8.2.</b>	Планы применения восстановительных средств	47
<b>III.</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	50
<b>3.1.</b>	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	50
<b>3.2.</b>	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	51
<b>3.3.</b>	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	51
<b>IV.</b>	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СКАЛОЛАЗАНИЕ»</b>	56
<b>V.</b>	<b>ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ</b>	56
<b>VI.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	57
<b>6.1.</b>	Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	57
<b>6.1.1.</b>	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	57
<b>6.2.</b>	Обеспечение спортивной экипировкой	59
<b>6.2.1.</b>	Перечень дополнительной экипировки, выдаваемой в индивидуальное пользование тренерско-преподавательскому составу (согласно штатному расписанию), необходимой для реализации программы спортивной подготовки, не включенной в ФСС	61
<b>6.3.</b>	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	61
<b>6.4.</b>	Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	62
<b>6.5.</b>	Сетевая форма реализации Программы	63
<b>6.6.</b>	<b>Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	63
<b>VII.</b>	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	66

# **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

## **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин по виду спорта «скалолазание» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 августа 2025 № 659 (далее – ФССП); основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказами «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (приказ Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 № 634); «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 № 999); приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07 июля 2022 № 579 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание»; 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»; распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 08.05.2024 № 376-р «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга».

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки скалолазов в период прохождения спортивной подготовки в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении спортивной школе олимпийского резерва «Комета» (далее - СПб ГБУ ДО СШОР «Комета») и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку скалолазов, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» обеспечивает учебно-тренировочный процесс посредством реализации Программы спортивной подготовки, направленной на всестороннее физическое и нравственное воспитание, на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в

спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные, промежуточные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТЭ(СС)), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом тренировочной работы.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутрине тренировочными факторами.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «скалолазание» на различных этапах многолетней подготовки.

#### **Возрастные параметры лиц, проходящих спортивную подготовку в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» по отдельным этапам спортивной подготовки.**

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься скалолазанием. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения Программы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не моложе 10 лет. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет. Обучающиеся, имеющие разряд «кандидат в мастера спорта» по виду спорта «скалолазание», не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 16 лет. Обучающиеся, имеющие спортивное звание «Мастер спорта России» по виду спорта «скалолазание» не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения Программы на данном этапе.

### **1.2. Цель, задачи и планируемые результаты дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;

- от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

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

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение осознанно принимать понятие недопустимости допинга в спорте. умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

### **1.3. 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.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение развивающих задач:

- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- подготовка грамотных инструкторов и судей по скалолазанию, владеющих современными знаниями по технике и тактике;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых спортсменов.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

1. Выполнение контрольных нормативов.
2. Овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.
3. Выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов спортивной классификации РФ в соответствии с требованиями.
4. Успешное выступление на соревнованиях различного уровня.

Программа соревнований в отборочных, квалификационных, в личных и командных соревнованиях может включать в себя выступления в таких дисциплинах, как лазание на скорость, лазание на трудность, боулдеринг, двоеборье.

По характеру соревнования делятся на:

- а) личные, когда результаты засчитываются каждому участнику отдельно;
- б) командные, когда результаты отдельных участников засчитываются командам;
- в) лично-командные, когда результаты засчитываются и отдельным участникам и командам.

Характер соревнований определяется положением о соревнованиях.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по скалолазанию в системе дополнительного образования. Однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса.

Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую программу.

#### Номер во всероссийском реестре видов спорта

№ 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 I -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. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки согласно Приложения № 1 к настоящему ФССП.**

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) *
Этап начальной подготовки	3	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	7
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	3

\* - 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:

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание) определенный в федеральном стандарте спортивной подготовке по соответствующему виду спорта, но не ниже значения, установленного в таком федеральном стандарте спортивной подготовки.

При необходимости учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

Непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

Непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Перевод по годам на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании годового учебно-тренировочного плана и индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе начальной подготовки первого года обучения зачисляется ребенок, сдавший все нормативы по общей физической, специальной физической подготовки с учетом возраста лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «скалолазание» (далее – контрольные нормативы) набравший необходимое количество баллов. А также выполнивший тесты индивидуального отбора (далее – тесты) (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год). Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов. Так же необходимо предоставить сертификат о прохождении курса РУСАДА и документы согласно регламенту работы приемной

комиссии по формированию групп начального подготовки по виду спорта «скалолазание», в том числе справку от педиатра с указанием группы здоровья (1 раз в год);

на этапе начальной подготовки свыше года - сдача контрольных нормативов, тестов, выполнение требований к результатам прохождения Программы и предоставление медицинского допуска к учебно-тренировочным занятиям (1 раз в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на учебно-тренировочном этапе - сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки, выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (далее – УМО) (1 раз в год), текущего медицинского осмотра (далее - ТО) (1 раз в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки (спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»), а также выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (2 раза в год) и сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на этапе высшего спортивного мастерства – сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки (спортивного звания «мастер спорта России»), выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (2 раза в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Объем тренерско-преподавательской работы определяется астрономическими часами (60 минут).

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» реализуются следующие этапы:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Программа содержит комплекс основных параметров подготовки скалолазов в процессе многолетней тренировки и рассчитана на 10 и более лет спортивной подготовки на следующих этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Целью этапа спортивной специализации является повышение уровня физического развития и физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, улучшение спортивных результатов в соответствии с требованиями программы для выполнения условий перехода на следующий этап подготовки.

- Привитие интереса к занятиям спортом, выявление задатков и способностей детей к занятием скалолазанием;
- Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической

подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- Организация и обеспечение безопасности на тренировках и различных мероприятиях по скалолазанию;
- Подготовка скалолазов высокой квалификации;
- Подготовка инструкторов и судей по скалолазанию.
- Овладение техникой лазания.
- Привитие основных гигиенических навыков;
- Развитие экологического сознания.

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных **задач**:

Основные задачи этапа начальной подготовки (3 года) - вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по скалолазанию, направленную на создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности. Кроме того реализуется гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и освоение базовых элементов скалолазания, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. использование в занятиях разнообразных упражнений по общей и специальной физической подготовке, эстафет, подвижных игр, игр с элементами лазания, проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении. Изучение основ техники и тактики скалолазания, при этом тренер должен постоянно поправлять ошибки обучающихся;

На учебно-тренировочном этапе (5 лет) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства скалолазов, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование базовых и разучивание более сложных элементов, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов; в тренировках применяются упражнения по общей и специальной физической подготовке с направленностью на решение конкретных задач, совершенствование широкого спектра технических приемов, систематическое участие в местных и выездных соревнованиях, введение в занятия элементов самостоятельности действий обучающихся, ведение дневников самоконтроля; занятия носят выраженный тренировочный характер;

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений) – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России. Применяются упражнения по общей и специальной физической подготовке, направленные на решение индивидуальных задач в подготовке обучающихся, совершенствование технико-тактического мастерства в соответствии с индивидуальными планами, систематическое участие во всероссийских и региональных соревнованиях.

На всех этапах подготовки осуществляется отбор обучающихся для выявления из них наиболее перспективных для достижения высоких спортивных результатов.

**Критериями оценки качества и эффективности деятельности Организации на различных этапах спортивной подготовки являются:**

**На этапе начальной подготовки:**

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;

- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;

- стабильность состава спортсменов.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;

- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

- состояние здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- количество спортсменов, повысивших разряд;

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

- количество спортсменов, переданных из организации для зачисления в Училище олимпийского резерва (далее – УОР) или переданных из организации для приема на работу в Центр спортивной подготовки (далее – ЦСП);

- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- количество спортсменов, включенных в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;

- стабильность успешных результатов выступления в официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях, количество призовых мест;

- сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета, но не более одного раза за весь период обучения на этапах:

НП: до года, свыше года;

УТ (СС): до трех лет, свыше трех лет.

**2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы представлен в Таблице 2.

Таблица №2

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
(Приложение № 2 к ФССП)**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Максимальная продолжительности 1 занятия	2	2	3	3	4	4
Максимальное количество часов в день	2	2	3	3	4	8
Количество часов в неделю*	6	6	12	16	20	24
Общее количество часов в год	312	312	624	832	1040	1248

\* - В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 52 недели.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Спортивная подготовка носит комплексный характер осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- антидопинговые мероприятия;
- патриотические уроки (воспитание);
- восстановительные мероприятия.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» применяются следующие виды учебно-тренировочных занятий:

Таблица №3

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом	Командный дух, эмоциональная

	спортсменов согласно строгому или гибкому плану	привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Запрограммированная	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободная	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

В учебно-тренировочных занятиях используется ряд методов организации занятий.

- Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, / не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого обучающегося;

- Поточный метод. Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков;

- Метод групповых занятий. Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек);

- Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер-преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера-преподавателя или электронного таймера. Использование таймера позволяет тренеру-преподавателю сконцентрироваться на спортсменах и качестве выполнения упражнений;

- Метод индивидуальных заданий. Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники;

- Посменный метод. Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

#### **В часовой объем учебно-тренировочных входит:**

##### *Вводная часть*

В вводной части необходимо создать рабочую обстановку, организовать построение, отметить в журнале присутствующих на занятии, довести тему занятия и ее направленность. Поставить перед обучающимися задачи, создать четкое представление о содержании основной части. Провести инструктаж по предупреждению травматизма и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

##### *Подготовительная часть*

Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Разминка осуществляется в соответствии с целями и задачами тренировочного занятия. Подбор упражнений происходит в соответствии с программой по виду спорта и соблюдением методики их проведения.

##### *Основная часть*

В процессе занятия обучающиеся должны выполнять упражнения только после разминки. Необходимо подбирать упражнения в соответствии с избранным видом спорта и строго придерживаться принципов доступности и последовательности выполнения упражнений. Необходимо учить обучающихся следить за соблюдением дистанции и игровым пространством, избегать возможности получения травмы. Не допускается оставлять обучающихся одних без контроля в помещении спортивного зала и спортивных площадок. В конце основной части применяется игровой метод и др. для повышения плотности занятия.

##### *Заключительная часть*

В заключительной части занятия применяются медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Тренер-преподаватель проводит построение, беседует с обучающимися, происходит разбор тренировочного занятия и ошибок, замеряется пульс, анализируется самочувствие.

##### *По окончании занятия*

Проверить порядок или убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Провести визуальный осмотр спортивного зала и раздевалок. Убедиться, что все обучающиеся группы покинули место проведения занятий.

#### **Иные формы обучения, реализуемые в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»:**

**Индивидуальные планы.** Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства,

а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства).

Индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП) представляет собой форму планирования тренировочного процесса, в которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена:

- уровень развития физических качеств;
- степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками;
- индивидуальные достижения.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена определяет планируемый общий объем нагрузки для спортсмена, результаты участия в официальных соревнованиях.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена составляется на основе ЕКП Минспорта России, календарных планов официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий г. Санкт-Петербурга.

По итогам учебно-тренировочного года тренер-преподаватель вносит соответствующие записи о выполнении планируемых показателей:

- количество стартов, в которых спортсмен принял участие;
- результаты участия в соревнованиях.

**Самостоятельная подготовка.** Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

Существуют основные формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика,
- самостоятельные тренировочные занятия.

**Утренняя гигиеническая гимнастика** ускоряет приведение организма в рабочее состояние, она усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки активизирует и постоянно улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также работу желудочно-кишечного тракта, печени, почек, усиливает обменные процессы.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно освоить технику многих спортивных упражнений.

В конечном итоге зарядка поднимает наш организм на более высокий уровень жизнедеятельности, повышает умственную и физическую работоспособность и создает хорошее настроение. Человек получает заряд бодрости на весь день.

Ежедневная утренняя гимнастика дополняется водными процедурами – эффективным средством повышения физической тренированности, воспитания воли и закалывания.

Эффективность утренней гимнастики основывается на соблюдении гигиенических правил ее проведения, подборе специальных упражнений и их дозировке, сочетании зарядки с другими формами занятий физической культурой.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями.

Объем нагрузки и ее интенсивность должны ограничиваться и быть значительно меньшими, чем в дневных тренировках. Упражнения, как и вся зарядка, не должны вызывать утомление.

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2–4 мин); упражнения типа «потягивание» с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног; силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями – для женщин 1,5 кг, для мужчин 2–3 кг, с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа; приседания на одной и двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) – 20–30 с; медленный бег и ходьба (2–3 мин); упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

При составлении комплексов утренней гигиенической гимнастики и их выполнении физиологическую нагрузку на организм рекомендуется повышать постепенно: с наивысшей нагрузкой в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Утреннюю гимнастику необходимо выполнять на свежем воздухе, а зимой в хорошо проветренной комнате при открытой форточке. При выполнении физических упражнений человеку требуется значительно (иногда даже в 10 раз) больше кислорода, чем в состоянии покоя. При мышечной работе дыхание и кровообращение становятся интенсивнее: число сокращений сердца с 70–80 увеличивается до 150 и более ударов в минуту, частота дыхания возрастает от 15–20 до 30–40 раз в минуту.

**Самостоятельные тренировочные занятия.** Задача самостоятельного тренировочного занятия, это повышение физического состояния до должного уровня.

Все это обуславливает особенности занятий и требует соответствующего подбора тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки. Для осуществления самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий.

Определение цели самостоятельных занятий. Целью занятий могут быть укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др.

В самостоятельной тренировке оздоровительной направленности так же, как и в спортивной, различают следующие компоненты нагрузки, которые определяют ее эффективность: тип нагрузки, ее величину, продолжительность (объем и интенсивность, периодичность занятий и продолжительность интервалов отдыха).

Объем ежедневной двигательной активности должен составлять суммарно от 1 до 2 ч, включая:

- утреннюю гимнастику – 20 мин;
- специальную оздоровительную физическую тренировку – 60 мин.

Структура оздоровительного тренировочного занятия выглядит следующим образом: – первая фаза (подготовительная) – короткая и легкая разминка не более 10–15 мин, включающая упражнения на нижние конечности и суставы, направленные на профилактику травм двигательного аппарата.

Использование в разминке силовых упражнений (отжиманий, приседаний и т. п.) нежелательно, т. к. анаэробный компонент этих упражнений в начале тренировки может привести к осложнениям со стороны сердечно-сосудистой системы (резкому повышению давления, болям в области сердца, головокружениям и т. п.);

– вторая фаза (основная) – аэробная тренировка оптимальной интенсивности и продолжительности (бег, плавание и др.), которая обеспечивает необходимый тренировочный эффект;

– третья фаза (заключительная часть занятия) – выполнение основного упражнения с пониженной интенсивностью, что обеспечивает более плавный переход к состоянию покоя; – четвертая фаза (силовая) – продолжительность 15–20 мин – включает несколько основных общеразвивающих упражнений силового характера для укрепления мышечного корсета спины, плечевого пояса, брюшного пресса, что решает вопросы, связанные с повышением силовой выносливости. Дополнительно следует выполнить несколько упражнений на растягивание в замедленном темпе.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, определенных Федеральным стандартом по виду спорта «скалолазание».

Основываясь на общих закономерностях построения тренировочного процесса в программе для каждого этапа подготовки разработаны допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности, характерной для скалолазов высокого класса.

Теоретические разделы программы определяет минимум знаний, которыми должны обладать спортсмены. Материал по теоретической подготовке необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практических занятий. Теоретические занятия рекомендуется проводить в форме бесед, продолжительностью 15–20 минут, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые беседы по соответствующим темам тренировочного плана проводит врач.

Практические занятия проводятся в спортивном зале или на воздухе. Следует иметь в виду, что разучивание сложных элементов нужно проводить в начале основной части урока, т.к. утомление затрудняет освоение новых движений.

Специальную техническую подготовку следует начинать с выполнения не сложных по координации подводящих упражнений. Если тренер пренебрегает этим важным дидактическим принципом, то, как правило, у скалолазов появляется ряд серьезных ошибок в техническом исполнении сложных элементов.

Следует отметить, что использование в чрезмерно большом объеме подводящих имитационных упражнений без достаточного знания основных элементов техники нередко создает и закрепляет ложные представления о тончайших механизмах координации мышечных усилий. Все это в конечном итоге может быть причиной неправильного двигательного навыка, исправить который не всегда удается.

Важно также отметить, что тренировка затрудняется, когда происходит срыв, связанный с чувством страха, застенчивостью, боязнью упасть, причинить себе боль и т.п. Вместе с тем и непосильные требования ведут к снижению интереса у обучающихся, вызывают отсев из группы, значительно ослабляют внимание и дисциплину.

Индивидуальный подход к спортсменам, реализация дидактических принципов наглядности, доступности, постепенности, систематичности, хорошая экипировка и инвентарь позволяют избежать этих негативных явлений.

Особое внимание следует уделить технике безопасности. При изучении технического приема на скале или скалодроме важно объяснить спортсменам, что весь процесс выполнения приема обеспечен страховкой. В этом случае не будет чувства боязни и сомнения в своих силах. Спортсменам необходимо объяснить, что скалолазание является безопасным видом спорта, но только в случае неукоснительного выполнения всеми требований техники безопасности.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**  
(Приложение № 3 к настоящему ФССП)

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебнотренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки скалолазов. Соревнования планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном уровне многолетней спортивной подготовки.

Годовой тренировочный процесс делится на три периода:

- подготовительный (обще-подготовительный и специально-подготовительный);
- соревновательный;
- переходный (снижение нагрузки и активный отдых).

В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом возраста, подготовленности обучающихся и календарного плана спортивных мероприятий.

В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику скалолазания.

В соревновательном периоде осуществляют сохранение достигнутой спортивной формы и дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и на основании этого достижение высоких спортивных результатов.

Переходный период предназначен для необходимого снижения уровня спортивной работоспособности, служит целям активного отдыха и укрепления здоровья, ликвидации недостатков в тактике и анализа достигнутых успехов и неудач сезона, создания эмоционального фона для активного отдыха

Соревнования – органическая часть процесса тренировки, призванная воспитывать волевые качества, приучать к спортивной борьбе, контролировать ход тренировки. Соревнования требуют особой подготовки, цель которой – правильно подойти к наиболее важным стартам. Система спортивных соревнований, кроме того, является специфическим методом управления подготовки спортсменов.

Соревнования бывают разными по цели, масштабу и степени психологической напряженности. Соревнования принято делить на:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа

комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив.

- основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов Учреждения, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Такое деление соревнований говорит о том, что к главному старту необходимо подходить через серию контрольных, а затем отборочных соревнований.

Точное количество планируемых соревнований зависит от дисциплины скалолазания и индивидуальных особенностей спортсмена.

Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «скалолазание» представлены в таблице №5.

Таблица №5

**ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ\***  
(Приложение № 4 к настоящему ФССП)

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

\* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренным Календарем соревнований СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год (далее – Календарь).

Обучающиеся по Программе обязаны принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных Календарем, согласованный решением педагогического совета и утвержденного директором учреждения. Календарь опубликован на официальном сайте информационно-телекоммуникационной сети интернет в разделе «Документы». На 2025 учебно-тренировочный год Календарь представлени в Приложении № 10.

Достичь высоких стабильных результатов невозможно, редко выступая на соревнованиях. Именно на соревнованиях проявляются потенциальные возможности спортсмена и его мастерство, выявляются недостатки в технике, воспитываются волевые качества.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с годовым и месячными планами физкультурно-спортивных мероприятий Учреждения, на основании календарных планов муниципальных, межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, а также, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными

общероссийской спортивной федерацией скалолазания, правилами соревнований по скалолазанию, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами.

Спортивные соревнования проводятся с целью развития скалолазания в Российской Федерации.

Задачами проведения спортивных соревнований являются:

- выявление сильнейших спортсменов для формирования списков кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации;
- отбор спортсменов в спортивные сборные команды Российской Федерации для подготовки к международным спортивным соревнованиям и участия в них от имени Российской Федерации;
- подготовка спортивного резерва;
- популяризации скалолазания среди детей и подростков Российской Федерации и Санкт-Петербурга;
- выполнения разрядных нормативов (в соответствии с ЕВСК);
- повышения спортивного мастерства;
- выявления сильнейших спортсменов для участия в соревнованиях различного уровня;
- обмена опытом работы;
- пропаганда здорового образа жизни;
- выявления кандидатов в составы сборных команд г. Санкт-Петербурга и спортивных школ.

Частными задачами проведения соревнований являются:

- воспитать эстетические и нравственные качества спортсменов;
- проверить спортивный уровень спортсменов;
- повысить спортивное мастерство юных скалолазов.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «скалолазание»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации.

Федерации, муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### ***Допуск участников к соревнованиям***

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены по именованным заявкам. Спортсмены имеют право выступать по присвоенному им спортивному разряду.

В Российской Федерации соревнования проводятся в следующих возрастных группах:

- женщины, мужчины (16 лет и старше),
- юниоры, юниорки (18-19 лет),
- юноши, девушки (16-17 лет),
- юноши, девушки (14-15 лет),
- юноши, девушки (10-13 лет)

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Для участия во всероссийских спортивных соревнованиях среди студентов, включенных в ЕКП, указанное минимальное количество лет спортсмен должен достичь до дня начала спортивного соревнования, а указанное максимальное количество лет спортсмен должен достичь в календарный год проведения спортивных соревнований.

#### **Спортивные соревнования Российской Федерации по скалолазанию**

##### **Национальные соревнования**

Соревнования среди сильнейших спортсменов страны по результатам которых отбираются кандидаты в национальную сборную команду. Проводятся ежегодно и включают в себя личный и командный зачет. Являются самыми престижными всероссийскими соревнованиями.

К участию в личных видах программы спортивных соревнований допускаются сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. От одного субъекта Российской Федерации может быть заявлена только одна спортивная сборная команда.

*Чемпионат России и Кубок России:*

- - мужчины женщины, не ниже I сп.р.

*Первенства России в возрастных группах:*

- юниоры, юниорки (18-19 лет), не ниже I сп.р,
- юноши, девушки (16-17 лет), не ниже II сп.р,
- юноши, девушки (14-15 лет), не ниже III сп.р,
- мальчики, девочки (10-13 лет), не ниже 1 юн.р.

##### **Всероссийские спортивные соревнования**

В спортивных соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. Допускаются спортсмены спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации.

- мужчины, женщины, не ниже II сп.р,
- юниоры, юниорки (18-19 лет), не ниже II сп.р,
- юноши, девушки (16-17 лет), не ниже III сп.р,
- юноши, девушки (14-15 лет), не ниже 1 юн.р.
- мальчики, девочки (10-13 лет), не ниже 2 юн.р.

##### **Межрегиональные соревнования**

*Чемпионаты федеральных округов, двух и более федеральных округов, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга*

В соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. Допускаются спортсмены спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации соответствующих федеральных округов. К участию допускаются:

- женщины, мужчины, не ниже III сп.р

*Первенства федеральных округов, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга*

- юниоры, юниорки (18-19 лет), не ниже III сп.р,
- юноши, девушки (16-17 лет), не ниже 1 юн.р.
- юноши, девушки (14-15 лет), не ниже 2 юн.р.
- мальчики, девочки (10-13 лет), не ниже 3 юн.р.

В спортивных соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. Допускаются спортсмены сборных команд субъектов Российской Федерации соответствующих федеральных округов.

#### **Региональные соревнования**

К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены, представляющие физкультурно-спортивные организации Санкт-Петербурга.

- женщины, мужчины,
  - юниоры, юниорки (18-19 лет), не ниже 3 сп.р
  - юноши, девушки (16-17 лет), не ниже 3 юн.р
  - юноши, девушки (14-15 лет), не ниже 3 юн.р
  - мальчики, девочки (10-13 лет), не ниже 3 юн.р

#### **Межмуниципальные соревнования**

К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены, представляющие физкультурно-спортивные организации Санкт-Петербурга.

Одной из главных задач для успешной подготовки обучающихся тренером - преподавателем, является составление плана учебно- тренировочной нагрузки на год.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «скалолазание» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебно-тренировочном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно - тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико - биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Обучающиеся по Программе обязаны принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных Программой в соответствии с приложением № 10.

Таблица №6

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-72	45-58	33-44	26-36	18-33	17-32
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20	17-25	17-26	17-23	17-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	2-11	4-14	5-14
4.	Технико-тактическая	15-22	23-31	32-43	40-50	40-55	40-55
5.	теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	2-4	2-4	2-11	3-12	3-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-3	1-5	1-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица №7

### Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п.п.	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года 6 часов в неделю	Свыше года 6 часов в неделю	До трех лет 12 часов в неделю	Свыше трех лет 16 часов в неделю	до 1 года 20 часов в неделю	24 часа в неделю
1	Общая физическая подготовка	141	141	172	200	156	187
2	Специальная физическая подготовка	56	56	120	141	208	212
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	16	83	125	175
4	Техническая подготовка	91	91	166	333	416	587
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	15	25	52	37
6	Инструкторская и судейская практика	6	6	10	25	41	13
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	9	21	25	42	37
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

\* - В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Спортивная тренировка как обучения спортсменов включает физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. Спортсмен совершенствует свое мастерство и выполняет упражнения, приемы и действия в постоянно усложняющихся соревновательных условиях. Многократное выполнение соревновательного упражнения – основной вид подготовки, который называется интегральным.

**Физическая подготовка.** Она направлена на развитие физических качеств и является базой для совершенствования техники. Подразделяется на общую и физическую.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* – процесс всестороннего физического развития человека, процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки, достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* – основа поддержания спортивной формы, быстрого освоения техникой упражнений вида спорта, достижения высокого уровня функциональных возможностей спортсмена и возможности переносить большие учебно-тренировочные, а также соревновательные нагрузки. Средствами СФП являются упражнения вида спорта, сходные по структуре с соревновательными действиями.

**Техническая подготовка.** Она 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 коррективы 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.** Она 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.

**Психологическая подготовка.** Она способствует развитию психических, волевых качеств и созданию психической готовности спортсмена к соревнованиям, направлена на реализацию потенциальных возможностей человека и достижение оптимального результата. Правильно организованная психологическая подготовка помогает спортсмену, имеющую хорошую физическую и техническую подготовленность, 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; противостоять различным раздражителям и помехам; самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психологическая 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.

**Теоретическая подготовка.** Она является обязательной составной частью тренировки. Ускорить рост спортивного мастерства, достичь в спорте вершин можно лишь тогда, когда спортсмен обладает общими и специальными знаниями. Интеллектуальное образование включает знание: закономерностей функционирования и развития организма в процессе тренировки; основ современной техники выполнения упражнений; приемов и действий; о гигиене, режиме дня и питания; профилактике травматизма; основ массажа.

Спортсмен должен знать требования к планированию тренировки, методы и средства развития физических качеств и совершенствование технических действий, уметь самостоятельно и грамотно вести дневник тренировки (спортсмена), знать правила соревнований.

**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 скалолаза в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;
- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки,

комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

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.

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

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица №8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Форма отчета
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда;</li> <li>- организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения, обучающихся.</li> <li>- проведение лекций, бесед, (права и обязанностей склолазов на соревнованиях, требованиях к спортивной форме, система оценок, нарушение правил во время проведения соревнований);</li> <li>- разбор судейства на всероссийских и международных соревнованиях.</li> </ul>	В течение года	Годовой учебно-тренировочный план (для обучающихся соответствующих групп)
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> </ul>	В течение года	Годовой учебно-тренировочный план (для обучающихся)

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>		соответствующим групп)
2.	<b>Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных мероприятий, соревнований, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- реализация системы просветительской работы с обучающимися по формированию у них культуры отношения к своему здоровью.</li> </ul>	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Участие в конкурсах.</p>
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
2.3	Медицинское направление	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;</li> <li>- составление расписания учебно-тренировочных занятий на основе санитарно-гигиенических требований;</li> <li>- четкое отслеживание санитарно – гигиенического состояния;</li> <li>- организацию плановых медицинских осмотров обучающихся;</li> <li>- обязательное медицинское обследование;</li> <li>- соблюдение питьевого режима.</li> </ul>	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Организация прохождения углубленного медицинского обследования для</p>

				обучающихся соответствующих групп
2.4.	Просветительское направление	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация деятельности с обучающимися по профилактике приема допинга, а также, гигиены спорта;</li> <li>- организация деятельности с родителями по профилактике приема допинга гигиены спорта, режима дня спортсмена, здоровое питание спортсмена;</li> <li>- пропаганда здорового образа жизни (тематические часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни);</li> <li>- культивирование идеалов мужества, уважения к сопернику, дружбы и взаимопомощи.</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
2.5.	Диагностическое направление	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:</li> <li>- общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;</li> <li>- текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей).</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном	Беседы, встречи, диспуты, уроки другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.  Фото и (или) видео фиксация.

	обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)			
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках (организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> <li>- уроке мужества, посвященному Дню Победы «Подвигу народа жить в веках»; - беседе к Международному Олимпийскому дню;</li> <li>- беседе ко Дню снятия блокады Ленинграда (возложение цветов);</li> <li>- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;</li> <li>- просмотр соревнований;</li> <li>- оформление стендов с освещением спортивно-массовых мероприятий.</li> </ul>	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Фото и (или) видео фиксация.</p>
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.

4.2.	Иные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- во время проведения учебно-тренировочных мероприятий проведение игр:</li> <li>* на развитие творческого воображения и на психологическую активизацию творчества;</li> <li>* на поиск и обоснование возможных причин и последствий;</li> <li>* на построение ситуации по алгоритму;</li> <li>* на стратегическое развитие мышления (игра «Разнойбой», эстафеты, игра «Шарады», игра «Знатоки спорта», игра «Блиц-турнир» и т.п.)</li> </ul>	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Фото и (или) видео фиксация.</p>
5.	<b>Работа с родителями</b>			
5.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование воспитания в семье	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование общих подходов к воспитанию ребенка, совместному изучению личности ребенка, его психофизических особенностей, организация помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося;</li> <li>- организация работы по повышению педагогической и психологической культуре родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность.</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
6.	<b>Работа с общеобразовательными учреждениями</b>			
6.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование успеваемости обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уделение внимания успеваемости обучающихся в школе, при необходимости налаживание отношений с учителями общеобразовательных школ, где учатся обучающиеся;</li> <li>- вести систему проверки успеваемости, индивидуальные беседы с обучающимися.</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.

## 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

### 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.

### **Общая информация**

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной 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».

### План антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющей программу спортивной подготовки.

Таблица №9

Примерный план-график антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	Вид программы	Тема			
	«Веселые старты»	«Честная Игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №2)
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных

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

		«Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	РУСАДА		
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №2)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>  (приложение №3).  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №6)

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

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:



Сообщить о допинге



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





Официальный сайт РАА  
«РУСАДА»



Образовательный  
антидопинговый онлайн-курс



Официальный сервис по  
проверке препаратов



Система ADAMS



Антидопинговое обеспечение –  
Министерство спорта  
Российской Федерации



## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одна из задач СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи на последующих этапах многолетней подготовки скалолазов. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, лекций, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в скалолазании терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; 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). 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 тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать обучающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Для тренирующихся этапа высшего спортивного мастерства принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных школах в роли судьи, подготовщика трасс, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Таблица №10

Содержание инструкторской (тренерско-преподавательской) практики

Содержание работы	УТ(СС)	ССМ	ВСМ
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!».	+	Проведение на разных группах	Проведение на разных группах

2. Проведение подвижных и спортивных игр на группах нач. подготовки.	+	+	+
3. Участие в подготовке к тематическим мероприятиям.	+	+	+
4. Подготовка и проведение беседы с юными скалолазами по истории скалолазания, о россиянах – чемпионах мира, Европы и др.	-	+	+
5. Объяснение ошибок и помощи спортсменам своей группы - выработка у обучающихся способностей наблюдать за выполнением упражнений другими, находить ошибки в технике.	+	+	+
6. Наставничество над 1-2 скалолазами - новичками. Обучение простейшим элементам техники.	+	+	+
7. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками (методика проведения учебно-тренировочных занятий).	-	+	+
8. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера-преподавателя по спорту.	-	+	+
9. Беседа, лекция на тему техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.	+	+	+
10. Обучение основам техники и методики обучения скалолазания.	-	+	+
11. Участие в соревнованиях Учреждения в качестве выводящего тренера-преподавателя групп начальной подготовки.	-	+	+

Таблица №11

### Содержание подготовки судей по спорту

№п/п	Темы судейской практики	Учебно-тренировочный этап		ССМ/ВСМ
		до 3-х лет	свыше 3-х 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 отдельных видов	+	+	+

	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров.	+	+	+
	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей.	+	+	+
	Методика и техника судейства.	-	-	+
	Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований.	-	-	+
	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	-	+	+
	Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	-	-	+
	Получение навыков по составлению программы соревнований, положения о соревнованиях.	+	+	+
	<b>Практическая подготовка</b>			
	Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП;	+	+	+
2.	Практика судейства соревнований по ОФП, СФП;	+	+	+
	Практика судейства соревнований Учреждения.	-	+	+

## 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

**Основные задачи медицинского обеспечения.** Основные задачи медицинского обеспечения в скалолазании:

- 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 скалолазов к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий скалолазанием и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

**Врачебное обследование** (медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля).

Для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы

зависит от избранного вида спорта. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований контроля (упражнений и заданий).

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

Таблица №12

### План медицинского обеспечения

Наименование мероприятия	НП	УТ(СС)	ССМ	ВСМ
Медицинская комиссия два (один) раза в год в зависимости от этапа подготовки	1 раз в год	1 раз в год УМО 1 раз в год ТО	2 раза в год УМО	2 раза в год УМО
Допуск врача к занятиям после болезни	+	+	+	+
Медицинский осмотр перед участием в соревнованиях	-	+	+	+

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

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 или 2 раза в год (в зависимости от этапа 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 этим 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.

Организация и ответственность за своевременное медицинское обследование лежит на руководителях спортивных школ. План врачебных обследований согласовываются по срокам и содержанию с врачебно-физкультурным диспансером и отражается в плане годового цикла подготовки.

### **2.8.1. Медико-биологическое обеспечение обучающихся**

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 установленным 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 медикобиологического 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, избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся:

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

Группу обще тонизирующих средств составляют:

1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация 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 процессах 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.

## **2.8.2. 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, исключая 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 этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе спортивного совершенствования 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 №13

**Примерный план применения восстановительных средств**

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	НП	УТ(СС)		ССМ/ ВСМ
				до 3-х лет	свыше 3-х лет	
1.	Педагогические средства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления	Тренер-преподаватель	-	+	+	+

3.	<p><b>Гигиенические средства восстановления:</b></p> <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><b>Физиотерапевтические средства:</b></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>• аэризация, кислородотерапия;</li> <li>• массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание</li> </ul>	Тренер-преподаватель, врач учреждения, спортсмен	-	-	+	+

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся лицу, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

**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;
- укрепление здоровья.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «скалолазание»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "скалолазание";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
- укрепление здоровья.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- сохранение здоровья.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «скалолазание»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

### **Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «скалолазание»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) (приложение № 8), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Для оценки общей, специальной физической, технической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

Таблица №14

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «скалолазание»**

(Приложение № 6 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до одного года обучения		Норматив свыше одного года обучения	
			мальчики	девочки	мальчик и	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			8.6	9.1	6.7	6.8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	11	7
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

<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
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
2.2.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения	с	не менее
			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
			-
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»</b>			

Таблица №15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

**по виду спорта «скалолазание»**

(Приложение № 7 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5.9	6.1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
<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	
Для спортивной дисциплины «лазание на скорость»				
2.8.	Пролететь эталонную трассу с дополнительными зацепами	-	без учета времени	
Для спортивных дисциплин «лазание на трудность», «боудеринг»				
2.9.	Пролететь трассу "6а флэш"	-	-	без учета времени
2.10.	Пролететь трассу "6в флэш"	-	без учета времени	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд»,		

		«второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»</b>		

Таблица №16

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «скалолазание»**

(Приложение № 8 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8. 00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с	количество раз	не менее	
			7	6
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
			15	10
2.3.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины	количество раз	не менее	
			15	12
2.4.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			30.0	25.0
2.5.	Исходное положение – вис на планке шириной 1,5 см. Фиксация положения	с	не менее	
			20,0	15,0
2.6.	Исходное положение – стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			40,0	
<b>Для спортивных дисциплин «лазание на скорость»</b>				
2.7.	Пролезть эталонную трассу	с	не более	

			8.0	10.00
Для спортивных дисциплин «лазание на трудность», «боулдеринг»				
2.8.	Пролезть трассу «7a флэш»	-	-	без учета времени
2.9.	Пролезть трассу «7b флэш»	-	без учета времени	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»</b>				

Таблица №17

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта**

**«скалолазание»**

(Приложение № 9 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13.2	15.8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	190
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
			20	15
2.3.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины	количество раз	не менее	
			18	12
2.4.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках	с	не менее	
			45,0	
Для спортивных дисциплин «лазание на скорость»				

2.5.	Пролететь эталонную трассу	с	не более	
			6,8	8,3
Для спортивных дисциплин «лазание на трудность», «боулдеринг»				
2.6.	Пролететь трассу «7b флэш»	-	-	без учета времени
2.7.	Пролететь трассу «7с флэш»	-	без учета времени	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»</b>				

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СКАЛОЛАЗАНИЕ»**

Пример рабочих программ по виду спорта «скалолазание» (спортивной дисциплине), состоящие из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана представлены в приложении № 9.

#### **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «скалолазание» основаны на особенностях вида спорта «скалолазание» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «скалолазание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «скалолазание» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «скалолазание» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «скалолазание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «скалолазание».

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» используются помещения, материально-техническое обеспечение, которые включает в себя:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по скалолазанию – специализированный скалодром;
- раздевалки для обучающихся с душевой и туалетом;
- тренажерный зал.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

#### 6.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №18

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки  
(Приложение № 12 к настоящему ФССП)

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Баланс-борд	штук	на скалодром	1
2.	Веревка страховочная (статика) 40 м (на 1,5 метра ширины скалодрома с нависанием не более 15°)	штук	на скалодром	1

3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочного	1
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочного занятия	2
5.	Жилет с отягощением	штук	на место проведения учебно-тренировочного занятия	8
6.	Зацепы для скалолазания различных конфигураций и размеров	штук	на 1м <sup>2</sup> площади скалодрома	8
7.	Рельефы для скалолазания	штук	на 10м <sup>2</sup> площади скалодрома	4
8.	Кампус-борд	комплект	на скалодром	1
9.	Ключ шестигранный для болтов М10	штук	на скалодром	4
10.	Коврик гимнастический	штук	на место проведения учебно-тренировочного занятия	12
11.	Лестница алюминиевая (до 5 м)	штук	на 10м ширины скалодрома	1
12.	Лестница координационная	штук	на место проведения учебно-тренировочного занятия	2
13.	Маты амортизационного покрытия	комплект	на скалодром	1
14.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочного занятия	3
15.	Гидравлический подъемник	штук	для скалодромов выше 8 м (при наличии)	1
16.	Оттяжка с карабинами	штук	на 2м <sup>2</sup> скалодрома	1
17.	Турник навесной или стационарный	штук	на место проведения учебно-тренировочного занятия	4
18.	Пояс утяжелительный	штук	на место проведения учебно-тренировочного занятия	8
19.	Утяжелители для ног	комплект	на место проведения учебно-тренировочного занятия	8
20.	Утяжелители для рук	комплект	на место проведения учебно-тренировочного занятия	8
21.	Метизы для крепления зацепов и рельефов для скалодромов	комплект	на 1м <sup>2</sup> площади скалодрома	8
22.	Шуруповерт электрический	штук	на скалодром	1
23.	Ящики для хранения и переноски зацепов	штук	на скалодром	5

24.	Автоматическое страховочное устройство	штук	на скалодром (при наличии на скалодроме эталонных скоростных трасс)	1
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (свыше трех лет), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
25.	Система хронометража для скорости	комплект	на две трассы скалодрома	1
26.	Система хронометража для боулдеринга	комплект	на скалодром	1

Сокращение, используемое в настоящей таблице: место проведения учебно-тренировочного занятия – скалодром, или спортивный зал, или тренажерный зал.

Оборудование и инвентарь должны соответствовать правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество – соответствовать нормам единовременной пропускной способности, которые составляются из расчета необходимого оборудования на одну тренирующуюся группу.

## 6.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №19

Обеспечение спортивной экипировкой  
Приложение № 12 к настоящему ФССП

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Баул для транспортировки веревок (сумка для веревки)	штук	на обучающегося	-	-	0,5	5	0,5	3	0,5	2

2.	Веревка страховочная (динамика) 60 м	штук	на обучающегося	-	-	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5
3.	Карабин с муфтой	штук	на обучающегося	1	5	1	5	1	5	1	5
4.	Магнезия спортивная	кг	на обучающегося	2	1	4	1	6	1	8	1
5.	Мешок для магнезии спортивной	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	3	1	2
6.	Система страховочная	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
7.	Устройство страховочное с карабином с муфтой	комплект	на обучающегося	1	5	1	5	1	5	1	5
8.	Щетка с неметаллическим ворсом для чистки зацепов	штук	на обучающегося	1	3	1	3	1	1	1	1

**Обеспечение спортивной экипировкой**  
Обеспечение спортивной экипировкой  
Приложение № 13 к настоящему ФССП

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации (лет)						
1.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Туфли скальные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Футболка(короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

**6.2.1. Перечень дополнительной экипировки, выдаваемой в индивидуальное пользование тренерско-преподавательскому составу (согласно штатному расписанию), необходимой для реализации программы спортивной подготовки, не включенной в ФСС**

1.	Спортивный костюм	штук	на тренера-преподавателя	1
2.	Футболка	штук	на тренера-преподавателя	1
3.	Кроссовки	штук	на тренера-преподавателя	1

**6.3. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» действуют следующие требования к кадровому составу организаций:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «скалолазание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» (повышение квалификации) осуществляется по дополнительным образовательным программам от 16 до 249 часов в различных формах:

- краткосрочное тематическое обучение;
- тематические и проблемные семинары;
- длительное обучение для углубленного изучения актуальных проблем или приобретения профессиональных навыков;
- самостоятельное обучение;
- обучение по индивидуальным программам;
- лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы;
- круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом;
- выездные занятия, консультации;
- выполнение аттестационной, дипломной, проектной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом, которые завершаются итоговой аттестацией.

Итоговая аттестация по программам повышения квалификации проводится в форме, определяемой организацией самостоятельно. Как правило, такими формами являются:

- зачет;
- экзамен;
- защита реферата;
- итоговое тестирование и другие.

Слушателям, успешно освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ о квалификации в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

#### **6.4. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной 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 образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;  
на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;  
на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

### **6.5. 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».

### **6.6. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

#### **Информационное обеспечение Программы включает:**

список литературных источников,  
перечень аудиовизуальных средств,  
перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

**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 С.Т., 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-сиб. 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. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - 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 страхующему. По мере прохождения трассы страхующий 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 поддержания равновесия. В случае срыва спортсмен пролетает какое-то расстояние, после чего нагружается веревка и страхующий 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 страхующему. По мере прохождения трассы страхующий выбирает слабины 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 слабины 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 страхующий 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 страхующего. Через страховочное устройство проходит страховочная веревка, благодаря чему снижается нагрузка на страхующего 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.

## Пример программы мероприятия «Веселые старты»

### Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

### Цель:

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

### План реализации:

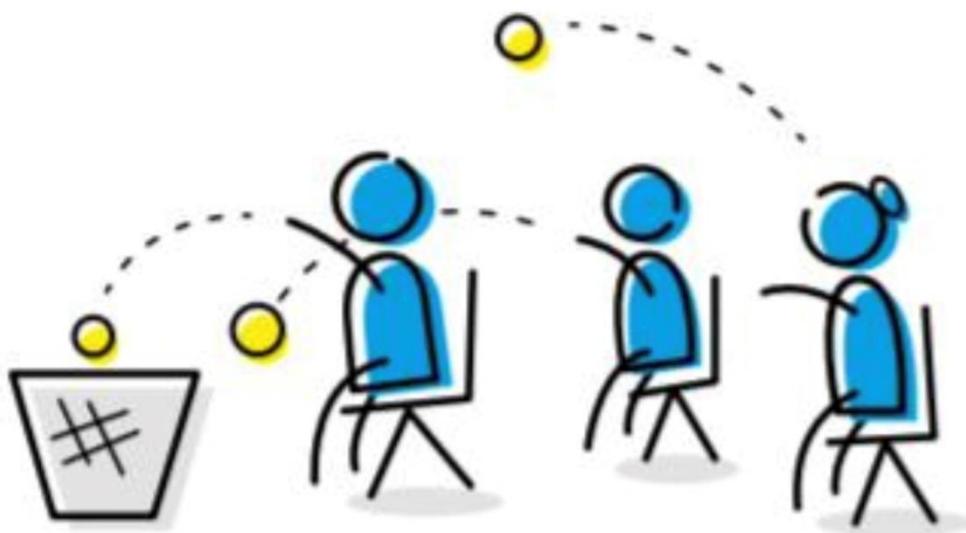
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

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

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

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

### 1. Равенство и справедливость



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

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

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

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

## 2 вариант

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

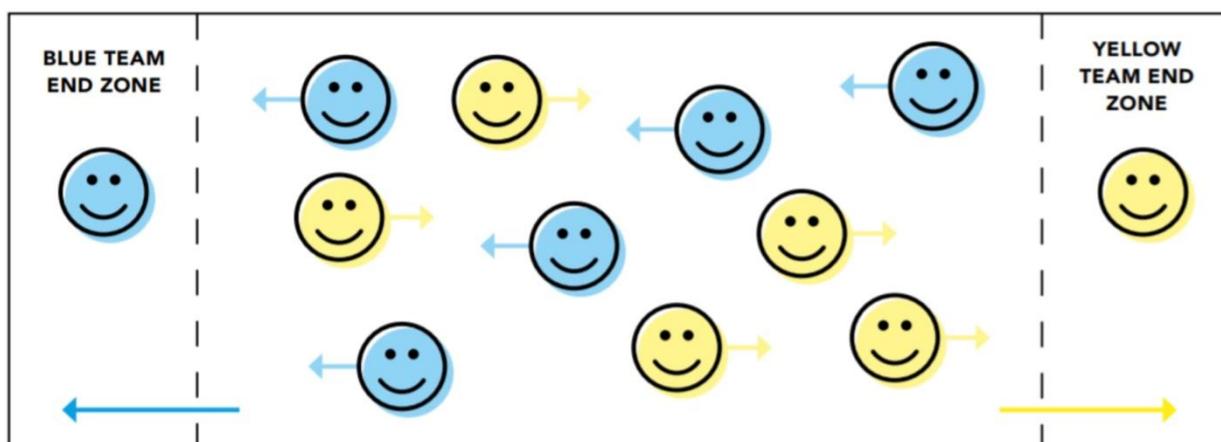
**Цель:** показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

**Какие вопросы необходимо задать спортсменам:**

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

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

## 2. Роль правил в спорте



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

**Цель:** показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

**Какие вопросы необходимо задать спортсменам?**

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

## 3 Ценности спорта

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

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

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

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

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

*\* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать*

#### **4 Финальная игра**

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

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

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

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

### **Целевая аудитория:**

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

### **Цели:**

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

### **Обязательные темы:**

#### 1. Принцип строгой ответственности

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

#### 2. Запрещенный список

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

#### 3. Сервисы по проверке препаратов

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

#### 4. Опасность БАДов

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

#### 5. Оформление разрешения на ТИ

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

### **Рекомендованные источники:**

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

## Программа для родителей (1 уровень)

### **Целевая аудитория:**

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

### **Направлена на:**

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

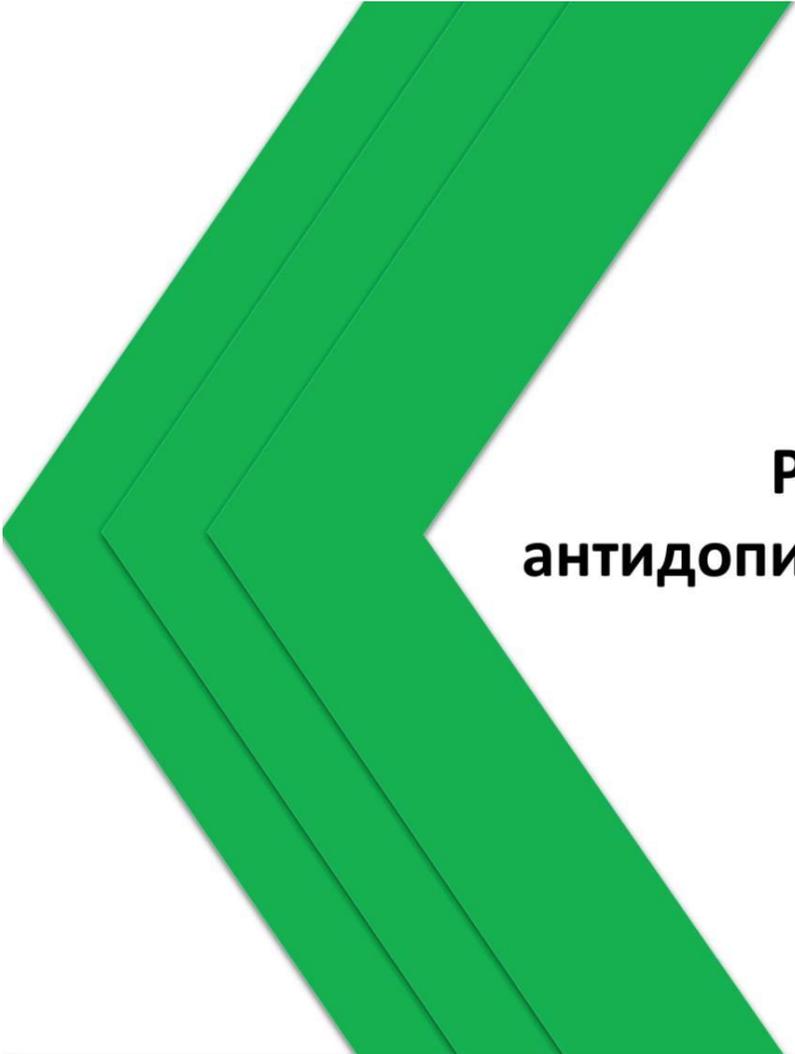
### **План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №5):**

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

### **Рекомендованные источники:**

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

**РУСАДА** 



**Роль родителей в процессе  
антидопингового обеспечения спортсменов**

## Программа для родителей (2 уровень)

### **Целевая аудитория:**

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

### **Направлена на:**

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

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

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

### **Рекомендованные источники:**

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

**РУСАДА** 



**Роль родителей в процессе антидопингового  
обеспечения спортсменов**



**Примерный перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками по виду спорта «скалолазание»**

1. Может ли спортсмен, которому 1 января текущего года исполнилось 9 лет, участвовать в соревнованиях в декабре этого года?

- а) Да
- б) Нет
- в) По разрешению тренера
- г) По разрешению судейской коллегии

2. Может ли спортсмен, которому 31 декабря текущего года исполнится 16 лет, участвовать в соревнованиях среди взрослых спортсменов в феврале этого года?

- а) Да
- б) Нет
- в) По разрешению тренера
- г) По разрешению судейской коллегии

3. В какой форме должны выступать спортсмены на всероссийских соревнованиях?

- а) В любой спортивной
- б) В форме одного цвета для всех участников команды
- в) В выданной организаторами соревнований
- г) В форме региона с названием региона на спине

4. Что означает красная или оранжевая ограничительная линия на трассе соревнований?

- а) Запрещает любое касание спортсменом за этой линией
- б) Показывает направление движения по трассе
- в) Запрещает использование рельефа за этой линией
- г) Ничего не означает

5. Что означает черная ограничительная линия на трассе соревнований?

- а) Запрещает любое касание спортсменом за этой линией
- б) Показывает направление движения по трассе
- в) Запрещает использование рельефа за этой линией
- г) Ничего не означает

6. Что означает черная пунктирная ограничительная линия на трассе соревнований?

- а) Запрещает любое касание спортсменом за этой линией
- б) Показывает направление движения по трассе для избежания сокращения трассы
- в) Запрещает использование рельефа за этой линией
- г) Ничего не означает

7. Возможно ли использовать для прохождения трассы боковой край скалодрома, если вдоль него нет ограничительной линии?

- а) Да
- б) Нет
- в) Если это оговорено судьей при просмотре трасс
- г) Если разрешил тренер

8. Можно ли в лазании на трудность при прощелкивании веревки в оттяжку слегка придержаться за оттяжку для поддержания равновесия?

- а) Да
- б) Если разрешил тренер
- в) Нет
- г) Если оговорено судьей при просмотре

9. Каким образом спортсмен может прикрепить к своей обвязке веревку в лазании на трудность с нижней страховкой?

- а) Узлом «восьмерка»
- б) Узлом «булинь» с контрольным узлом
- в) Узлом «восьмерка» с контрольным узлом
- г) Карабином с завинчивающейся муфтой

10. Возможно ли спортсмену иметь в зоне изоляции мобильный телефон?

- а) Да, если он выключен и убран в рюкзак
- б) Да
- в) Да, если это не смартфон
- г) Нет

11. Что нельзя делать спортсмену при просмотре трассы?

- а) Использовать бинокль
- б) Делать наброски на бумаге от руки
- в) Обсуждать трассу с другими спортсменами, просматривающими эту же трассу
- г) Фотографировать трассу

12. Что означают отметки в виде креста рядом с оттяжкой и зацепкой?

- а) Прощелкнуть веревку в эту оттяжку можно не далее, чем с этой зацепки
- б) Прощелкнуть веревку в эту оттяжку можно не ранее, чем с этой зацепки
- в) Окончание трассы
- г) Ничего не означает

13. Когда в лазании на трудность считается, что трасса пройдена полностью?

- а) Когда спортсмен прощелкнул веревку в последнюю оттяжку на трассе пройдя трассу без нарушений в течение установленного лимита времени
- б) Когда спортсмен зафиксировал последнюю зацепку на трассе 2-мя руками
- в) Когда спортсмен зафиксировал последнюю зацепку на трассе одной рукой
- г) Когда спортсмен взялся рукой за последнюю оттяжку

14. Когда в лазании на трудность начинается отсчет времени на прохождение трассы?

- а) Через 40 сек. после выхода спортсмена к трассе
- б) После отрыва спортсменом второй ноги от земли (пола)
- в) После команды судьи
- г) Сразу после вызова спортсмена к старту

15. Сколько времени дается спортсмену после выхода под трассу для того, чтобы начать лазание в соревнованиях на трудность?

- а) Спортсмен должен сразу стартовать
- б) 1 мин
- в) 15 сек
- г) 40 сек

16. В каком случае в лазании на скорость фиксируется фальстарт?

- а) Когда спортсмен стартовал раньше стартового сигнала
- б) Когда спортсмен стартовал раньше, чем через 0,1 сек. после стартового сигнала
- в) Когда спортсмен стартовал раньше, чем через 0,5 сек. после стартового сигнала
- г) Когда спортсмен стартовал позже, чем через 0,1 сек. после стартового сигнала

17. Сколько попыток может сделать спортсмен на трассе боулдеринга при проведении соревнований на закрытых трассах в пределах времени на трассу?

- а) 10
- б) 5
- в) 1
- г) Сколько угодно

18. Когда в боулдеринге трасса считается пройденной?

- а) Когда спортсмен взял финишную зацепку одной рукой
- б) Когда спортсмен взял финишную зацепку одной рукой, а вторую руку поднял вверх
- в) Когда спортсмен взял финишную зацепку 2-мя руками
- г) Когда спортсмен взял финишную зацепку 2-мя руками и судья на трассе объявил «Топ» или поднял табличку с номером трассы

19. Возможно ли использование спортсменом для прохождения трассы отверстий, предназначенных для крепления зацепов?

- а) Да
- б) Нет
- в) С разрешения судьи на трассе
- г) С разрешения тренера

20. Сколько времени действует официальное предупреждение спортсмену (желтая карта)?

- а) 1 месяц
- б) 1 год
- в) 2 года
- г) 6 месяцев

Ответы: 1-б, 2-а, 3-г, 4-а, 5-в, 6-б, 7-б, 8-в, 9-в, 10-г, 11-г, 12-а, 13-а, 14-б, 15-г, 16-а,б, 17-г, 18-г, 19-б, 20-б.

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

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от «30» декабря 2025 года  
протокол № 2

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от «12» января 2026 года  
приказ от 12.01.2026 № 02-СО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по скалолазанию**

на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

для обучающихся групп начальной подготовки первого, второго и третьего годов обучения

(НП-1, НП-2, НП-3)

**Составитель: старший тренер-преподаватель  
Кауров В.О.  
Заведующий отделением  
Владимирова Н.Г.  
Инструктор-методист  
Пшеницына Е.В.**

г. Санкт-Петербург

20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Рабочая программа по скалолазанию для групп (НП-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 Техничко-тактическая подготовка.....
- 8 Теоретическая, психологическая подготовка .....
- 9 Иные мероприятия.....

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

- 10 Учебно-тематический план.....
- 11 Содержание тем программного материала.....
- 12 Общая физическая подготовка .....
- 13 Специальная физическая подготовка .....
- 14 Техничко-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 начальной подготовки первого, второго и третьего годов обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

### **Основопологающие 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 (НП-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 одарённых детей и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

### **Цель программы (НП-2, НП-3):**

Основной целью программы является разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники скалолазания, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

### **Задачи программы (НП-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 (НП-2, НП-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 годового цикла обучающиеся должны выполнить требования 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 начальной 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 образовательной программы:*

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

- анализ результатов участия в соревнованиях;

- анализ промежуточной аттестации.

Этап начальной 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 начальной подготовки второго и третьего годов обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка скалолазов высокой квалификации.

Рабочая программа **второго и третьего годов** рассчитана на 312 часов подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности учебно-тренировочного 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.

**Примерный годовой учебно-тренировочный план  
НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	содержание	%	часы	Кол-во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль					
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1.	Общая физическая подготовка	45	141	141	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	
2.	Специальная физическая подготовка	18	56	56	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		2	
3.	Участие в спортивных соревнованиях																																	
4.	Технико-тактическая подготовка	29	91	91	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	3	9	9	1				1					1				1				1						1	1	1			1	
6.	Инструкторская и судейская практика	2	6	6									1				1					1			1					1				
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	9	9																				2							2	3		
		100	312	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	

Таблица 1 продолжение

№ п/п	содержание	%	часы	Кол-во часов	август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь								
					31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
1.	Общая физическая подготовка	45	141	141	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2.	Специальная физическая подготовка	18	56	56	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях																													
4.	Технико-тактическая подготовка	29	91	91	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	3	9	9																										
6.	Инструкторская и судейская практика	2	6	6	1																									
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	9	9				2																						
		100	312	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

**Примерный годовой учебно-тренировочный план  
НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 и 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	содержание	%	часы	Кол-во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль					
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1.	Общая физическая подготовка	45	141	141	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	
2.	Специальная физическая подготовка	18	56	56	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		2
3.	Участие в спортивных соревнованиях																																	
4.	Технико-тактическая подготовка	29	91	91	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	3	9	9	1				1				1					1				1						1	1	1			1	
6.	Инструкторская и судейская практика	2	6	6									1				1				1								1					
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	9	9																				2							2	3		
		100	312	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	

№ п/п	содержание	%	часы	Кол-во часов	август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь								
					31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52				
1.	Общая физическая подготовка	45	141	141	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2.	Специальная физическая подготовка	18	56	56	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях																													
4.	Технико-тактическая подготовка	29	91	91	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	3	9	9																										
6.	Инструкторская и судейская практика	2	6	6	1																									
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	9	9				2																						
		100	312	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 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 ГРУППЫ НП-1 (ОФП) - 141 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.	29	3	3	3	2	2	3	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.	28	2	3	3	2	2	3	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	28	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	Брюшной пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса

<p>пресса:  Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.  Занятие 12. Различные виды планок.  Занятие 13. Поднимание ног.  Занятие 14. Боковые скручивания.  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:  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</p>	28	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	<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>
<p>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.</p>	28	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<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.  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.</p>
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>141</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	

**II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 (СФП) -56 часов**

<p>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).</p>	8	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	<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 специальных скоростных качеств:                  Занятие 29. Упражнения для совершенствования быстроты движений (1).                  Занятие 30. Упражнения для совершенствования быстроты движений (2).</p>	8	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	<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>	8	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	<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</p>

														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.	8	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	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. Лазание траверсом. Занятие 36. Применение спортивных и подвижных игр, акробатических прыжков, упражнений в жонглировании. Занятие 37. Произвольное мышечное расслабление.	8	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	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	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	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.	8	1	0,5	5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	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

Занятие 43. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).															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>5</b>	<b>4,5</b>	<b>3,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		

**III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ НП-1 – 91 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)	<b>30</b>	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	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.	<b>30</b>	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	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.	<b>31</b>	3	3	3	3	3	3	1	1	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, лазани на скорость и боулдеринге.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>91</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	

**IV. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП НП-1 – 9 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.	1		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.	2	0,5		0,5						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.	1	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.	1			0,5		0,5								Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.
Занятие 60. Психологическая подготовка.	2		0,5		0,5						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>9</b>	<b>1,5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	
<b>V. ТЕМА – ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА – 6 часов</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.		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	1	0,5	0,5	1	
	<b>6</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>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	
<b>VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП НП-1 – 9 часов</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3			3									
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>9</b>	<b>3</b>											<b>3</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>312</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>21,5</b>	<b>18</b>	<b>16,5</b>	<b>16,5</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>20,5</b>	<b>21,5</b>	<b>20,5</b>	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки 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 по индивидуальным планам спортивной 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 образовательную программу спортивной подготовки.

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### І. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НІ-1 (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, двигательнo-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 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: поднятие 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; то же 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; то же 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 шагом 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 поднятие 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 локтем 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 перекаат 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, 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 удастся 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 сустава 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.

Лазанье траверсом по гимнастической стенке с возвращением к началу траверса бегом; лазанье зигзагом по гимнастической стенке с возвращением к началу траверса бегом; длительное лазанье 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 ГРУППЫ НП-1 (СФП) – 56 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 переменной 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 переменной 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, голеньями), 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 течение 30 секунд в максимальном темпе;
- выпрыгивание из упора присев толчком одной ногой поочередно в течение 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 течение 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 подключением 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, 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 правильное 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. Подскоки вверх толчком с двух ног;
2. То же с оттягиванием;
3. Многоскоки 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 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, веред, 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 оттягиваниями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость, силу);
- технически правильно выполнять упражнения на равновесие;
- прыжки простые;
- прыжки с контрсмещением.

### **III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ НП-1 – 91 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 начального этапа 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 скалодроме, 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 скалодроме;
- 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 НП 1 – 9 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:

- убраться в отведенное место спортивного инвентаря;
- 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 НП-1 – 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 – 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).

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

### **На этапе начальной подготовки:**

- 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;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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 начальной подготовки первого года 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 подготовке обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 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 НП-2, НП-3 (ОФП) – 141 час</b>															
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей:</p> <p>Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти.</p> <p>Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах.</p> <p>Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей.</p> <p>Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.</p> <p>Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук.</p>	<b>28</b>	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	<p>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.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп:</p> <p>Занятие 6. Упражнения для стопы и голени.</p> <p>Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.</p> <p>Занятие 8. Упражнения для ног.</p> <p>Занятие 9. Ходьба и бег.</p> <p>Занятие 10. Прыжки с места в длину.</p>	<b>28</b>	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	<p>В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении.</p> <p>Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.</p>

<p>Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса:  Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.  Занятие 12. Различные виды планок. Различные виды планок.  Занятие 13. Поднимание ног.  Занятие 14. Боковые скручивания.  Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>	<b>29</b>	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	<p>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.</p>
<p>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</p>	<b>28</b>	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	<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>
<p>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.</p>	<b>28</b>	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	<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,</p>

Занятие 24. Два вида выносливости. Занятие 25. Беговые перемещения.														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>141</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>11</b>							
<b>II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-2, НП-3 – 56 часов</b>															
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).	<b>8</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>	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	<b>8</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>	Развивая быстроту реагирования, необходимо учитывать дисциплину

для совершенствования быстроты движений (1). Занятие 30. Упражнения для совершенствования быстроты движений (2).													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.	
Физические упражнения для развития выносливости: Занятие 31. Особенности выносливости скалолаза Занятие 32. Учебные трассы со следующими заданиями.	<b>8</b>	1	1	1	1	1					1	1	1	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.
Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная): Занятие 33. Упражнения, направленные на развитие гибкости, необходимо сочетать с силовыми. Занятие 34. Упражнения	<b>8</b>	1	1	1	1	1					1	1	1	Целесообразны также упражнения, специализирующие проявление гибкости (например, пружинистые приседания, покачивания в выпад; выпад максимальной длины из низкого седа в одну и другую сторону; напряженные вращения

на растягивание.													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.	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: Занятие 42. Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 43. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	8	1	1	1	1	1						1	1	1	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>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>			
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-2, НП-3 – 91 час</b>															
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	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. Занятие 49. Вщелкивание веревки в оттяжки.	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	2,5	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. 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.	31	2	3	3	3	2	2	2	2	3	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 НП-2, НП-3 – 9 часов</b>															
Занятие 53. Физическая культура и спорт в России	2			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.	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. Профилактика травматизма при занятии скалолазанием	2	0,5			0,5						0,5	0,5		Причины травматизма и способы 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	1			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	1					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	2		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 НП-2, НП-3 – 6 часов</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.			1	1	1							1	1	1	
<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 НП-2, НП-3 -9часов</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>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 образовательная программа спортивной подготовки 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 по индивидуальным планам спортивной 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 образовательную программу спортивной подготовки.

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

### I. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-2, НП-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 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 шагом 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 противоположной согнутой ногой локтем 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. Ногю, 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 бедрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперед 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 перекаат 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, 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. Закрывать 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 удастся 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 сустава 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.

## **II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-2, НП-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 переменной 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 переменной 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, голеньями), 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 течение 30 секунд в максимальном темпе;
- выпрыгивание из упора присев толчком одной ногой поочередно в течение 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 течение 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 подключением 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, 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 оттягощением;
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):

7. Прыжки, напрыгивания, спрыгивания
8. Упражнения с небольшим оттягощением
9. Челночный бег с ускорением
10. Прыжки со скакалкой;
11. Прыжки с места на гору матов;
12. Прыжки через веревку ( $h = 20$  см) с двух ног, веред, 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 контрсмещением.

### **III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-2, НП-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 полой 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, встречный, 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 скалодроме, 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. Почувствовать 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 НП-2, НП-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 игры. 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 НП-2, НП-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 НП-2, НП-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).

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

**На этапе начальной подготовки:**

- 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 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 официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

1. Определения стабильности состава обучающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Определения уровня освоения основ технических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;
5. Выполнение требований 3 юношеского разряда.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся группы начальной подготовки второго и третьего года 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 подготовке обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе).

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «скалолазание»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до одного года обучения		Норматив свыше одного года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			8,6	9,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	11	7
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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	с	не менее			
			30,0		25,0	

	положения			
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
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	
<b>Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»</b>				

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 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	
			5.9	6.1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
<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	
Для спортивных дисциплин «лазание на скорость»				
2.8.	Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами	-	без учета времени	
Для спортивных дисциплин «лазание на трудность», «боулдеринг»				
2.9.	Пролезть трассу "ба флэш"	-	-	без учета времени
2.10.	Пролезть трассу "6b флэш"	-	без учета времени	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		
<b>Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»</b>				

### МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

#### Для группы начальной подготовки 1 года:

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Медицинское обследование спортсмены групп начальной подготовки проходят один раз в год при приеме в СШОР.

Медицинское обследование включает:

- справка от педиатра с указанием группы здоровья;
- эхокардиография сердца.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

#### Для группы начальной подготовки 2 и 3 года:

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет 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

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» СПб ГБУ ДО 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.: Виллад, 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: 3-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 педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от «30» декабря 2025 года  
протокол № 2

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от «12» января 2026 года  
приказ от 12.01.2026 № 02-СО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по скалолазанию**

на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

для обучающихся учебно-тренировочной группы  
(спортивная специализация)

(УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-3, УТ (СС)-4, УТ (СС)-5)

**Составитель: старший тренер-преподаватель  
Кауров Владимир Олегович**

г. Санкт-Петербург

20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Рабочая программа по скалолазанию для групп (УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-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 Техничко-тактическая подготовка.....
- 8 Теоретическая, психологическая подготовка .....
- 9 Иные мероприятия.....

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

- 10 Годовой учебно-тренировочный план.....
- 11 Учебно-тематический план.....
- 12 Содержание тем программного материала.....
- 13 Общая физическая подготовка .....
- 14 Специальная физическая подготовка .....
- 15 Техничко-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 спортивной подготовки скалолазов учебно-тренировочной группы первого, второго, третьего, четвертого и пятого годов обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории 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 (УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-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 (УТ (СС)-4, УТ (СС)-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 (УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-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: целеустремленность 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.

Учебно-тренировочный этап до трех лет обучения является продолжением в системе многолетней подготовки юных скалолазов и перехода на учебно-тренировочный этап четвертого и последующих годов обучения. Подготовка обучающихся в учебно-тренировочных группах до трех лет обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка скалолазов высокой квалификации.

Рабочая программа учебно-тренировочных групп первого, второго, третьего годов обучения рассчитана на 364 часа подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

**Задачи программы (УТ (СС)-4, УТ (СС)-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.

Учебно-тренировочный свыше трех лет обучения является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по скалолазанию.

Рабочая программа четвертого и пятого годов обучения рассчитана на 572 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.



**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 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 УТ (СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3 208(в часах)</b>														
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей:</p> <p>Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти.</p> <p>Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах.</p> <p>Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей.</p> <p>Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.</p> <p>Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук.</p>	42	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	<p>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.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп:</p> <p>Занятие 6. Упражнения для стопы и голени.</p> <p>Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.</p> <p>Занятие 8. Упражнения для ног.</p> <p>Занятие 9. Ходьба и бег.</p> <p>Занятие 10. Прыжки с места в длину.</p>	42	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	<p>В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении.</p> <p>Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса:</p> <p>Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности</p>	42	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	<p>Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам.</p>

туловища. Занятие 12. Различные виды планок. Различные виды планок. Занятие 13. Поднимание ног. Занятие 14. Боковые скручивания. Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.														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.
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	41	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	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, 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.	41	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	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>208</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	
<b>II. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП УТ (СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3</b>														
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).	<b>15</b>	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).	<b>20</b>	2	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 выносливости скалолаза. Занятие 32. Учебные трассы со следующими заданиями.	<b>15</b>	2	2	2	1	2				2	1	2	1	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.
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	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.
Специально-двигательная подготовка: Занятие 38. Сочетание движений различными частями тела. Занятие 39. Сочетание	20	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2	Основная задача специально-двигательной подготовки на начальном этапе сводится к укреплению осанки, обучение правильному положению,

движения руками в одном направлении, а ногами в другом. Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий. Занятие 41. Равновесие.														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).	15	2	2	2	1	2				2	1	2	1	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>120</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	-	-	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	
<b>III. УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ</b>														
Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки скалолазов		1	2	1	2	1			2	1	2	1	2	1
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>			<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>IV. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>														
Занятие 44. Прохождение учебных боулдеринговых трасс	55	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	Техническая подготовка связана с освоением техники

<p>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 двоянные прыжки.</p>														<p>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.</p>
<p>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. Занятие 52. Прохождение учебных трасс на трудность специально подобранных категорий включающих лазание по потолку.</p>	<b>55</b>	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	<p>Тактическая подготовка обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умение выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов прохождения конкретной трассы.</p>
<p>Занятие 53. Прохождение</p>	<b>56</b>	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	<p>Тактика ведения спортивного</p>

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.														состязания тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. В скалолазании применяется индивидуальная тактика.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>166</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	
<b>V. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>														
Занятие 57. Физическая культура и спорт в России	2		0,5			0,5					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	2,5		0,5			0,5					0,5	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	2	0,5						0,5			0,5	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	2,5			0,5		0,5		0,5			0,5		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.	2		0,5			0,5		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 и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные	



<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>624</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>50</b>	<b>41,5</b>	<b>52</b>	<b>28</b>	<b>30,5</b>	<b>35</b>	<b>49,5</b>	<b>46</b>	<b>50</b>	<b>41,5</b>	
---------------------	------------	-----------	-----------	-----------	-------------	-----------	-----------	-------------	-----------	-------------	-----------	-----------	-------------	--

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки 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 по индивидуальным планам спортивной 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 образовательную программу спортивной подготовки.

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

### РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП УТ (СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3 – 208 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, двигательнo-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: сжатие 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. То же 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: поднятие 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; то же 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; то же 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 шагом 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 локтем 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 перекаат 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, 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 удастся 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 выпад и быстрым уходом с выпада. Заключительная часть.

**Занятие 23.** Общая разминка, специальная разминка. Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности сустава 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 выпад с наклоном туловища.

Покачивания и пружинящие движения на выпад; 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.

Лазанье 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 УТ (СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-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):

- 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 переменной 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 переменной направлением);
- 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, голеньями), 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 течения 30 секунд в максимальном темпе;
- выпрыгивание из упора присев толчком одной ногой поочередно в течения 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 течнии 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 подключением 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, 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:

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

Заключительная часть.

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

- Прыжки, напрыгивания, спрыгивания
- Упражнения с небольшим отягощением
- Челночный бег с ускорением
- Прыжки со скакалкой;
- Прыжки с места на гору матов;
- Прыжки через веревку ( $h = 20$  см) с двух ног, веред, 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 контрсмещением.

### **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 коррективы 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 9-11) 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 6B – 7B+.

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 6B – 7B+.

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 6B – 7B+.

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 6B – 7B+.

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 двойные прыжки.

На скалодроме ставятся специальные учебные трассы категорий 6B – 7B+.

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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организовать обучающихся для правильного восприятия</li> <li>2. Назвать движение, образцово показать и дать краткое тактическое обоснование</li> <li>3. Кратко объяснить, главное в технике, (если нужно — по элементам, с использованием наглядных пособий), показать в целом с различных сторон</li> </ol>
Изучение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладеть основой движения</li> <li>2. Прочувствовать фазы и детали, осмыслить его тактическое значение</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организовать обучающихся и создать благоприятные условия для выполнения</li> <li>2. Поставить задачи и дать задание для самостоятельного выполнения (для организации и проверки следует прибегать к команде)</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Овладеть техникой действия в целом</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Уточнить представление о деталях техники, поставить последовательные задачи и задания на многократное повторение действия (постепенно усложнять задачи, обращать внимание на разные стороны движения)</li> <li>4. Индивидуальная проверка правильности выполнения, исправление и устранение недостатков</li> </ol>
Совершенствование и применение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уточнять и совершенствовать технику движения</li> <li>2. Выполнять движения в различных сочетаниях</li> <li>3. Применять движения в новых, меняющихся условиях и ситуациях</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организовать обучающихся и создать разнообразные условия для выполнения действий</li> <li>2. Многократное повторение действия с решением различных технических и тактических задач в различных сочетаниях</li> <li>3. Выполнить прием в условиях, приближенных к соревновательным</li> <li>4. Оценка выполнения</li> </ol>

#### **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, 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;
- оказать 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:**

- рассказать 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 Олимпийские игры. 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.

## ИНЫЕ 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).

Подробнее смотреть раздел 7 настоящей программы.

### ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

#### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «скалолазание»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «скалолазание»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Обучающиеся должны:

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

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

1. Стабильности состава занимающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.

3. Уровнем сложности трасс на трудность и в боулдеринге, которые способен преодолеть спортсмен, временем прохождения эталонной трассы на скорость.

4. Выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся учебно-тренировочной групп до трех лет.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебно-тренировочный год.

Время и сроки проведения испытаний:

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

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе).



**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 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 УТ(СС)-4, УТ(СС)-5</b>														
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей:</p> <p>Занятие 1. Упражнения для пальцев и кисти.</p> <p>Занятие 2. Упражнения на увеличение подвижности в суставах.</p> <p>Занятие 3. Силовые упражнения для разгибателей.</p> <p>Занятие 4. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.</p> <p>Занятие 5. Упражнения в расслаблении для рук.</p>	40	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	<p>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.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп:</p> <p>Занятие 6. Упражнения для стопы и голени.</p> <p>Занятие 7. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.</p> <p>Занятие 8. Упражнения для ног.</p> <p>Занятие 9. Ходьба и бег.</p> <p>Занятие 10. Прыжки с места в длину.</p>	40	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	<p>В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении.</p> <p>Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.</p>
<p>Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса:</p>	40	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	<p>Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб,</p>

<p>Занятие 11. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.  Занятие 12. Различные виды планок. Различные виды планок.  Занятие 13. Поднимание ног.  Занятие 14. Боковые скручивания.  Занятие 15. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>															<p>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:  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</p>	40	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	<p>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, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.</p>
<p>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.</p>	40	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	<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. Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, на</p>

														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>200</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	
<b>II. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП УТ(СС)-4, УТ(СС)-5</b>														
Физические упражнения на развитие силы: 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).	<b>20</b>	1,5	2	1,5	2	1,5	1,5	1,5	1,5	2	1,5	2	1,5	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 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).	<b>21</b>	1,5	2	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	1,5	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>Физические упражнения для развития выносливости: Занятие 31. Особенности выносливости скалолаза. Занятие 32. Учебные трассы со следующими заданиями.</p>	20	1,5	2	1,5	2	1,5	1,5	1,5	1,5	2	1,5	2	1,5	<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, необходимо сочетать с силовыми. Занятие 34. Упражнения на растягивание.</p>	20	1,5	2	1,5	2	1,5	1,5	1,5	1,5	2	1,5	2	1,5	<p>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.</p>
<p>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.</p>	20	1,5	2	1,5	2	1,5	1,5	1,5	1,5	2	1,5	2	1,5	<p>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,</p>

														чтобы тонус мышц плеча не превалировал над тонусом мышц предплечья и кисти.
<p>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.</p>	20	1,5	2	1,5	2	1,5	1,5	1,5	1,5	2	1,5	2	1,5	<p>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.</p>
<p>Физические упражнения на развитие прыгучести:  Занятие 42. Упражнения для тренировки общей прыгучести.  Занятие 43. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).</p>	20	1,5	2	1,5	2	1,5	1,5	1,5	1,5	2	1,5	2	1,5	<p>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.</p> <p>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.</p>
<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>	
<b>III. УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ</b>														

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	
<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>	
<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.	<b>111</b>	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 специально подобранных	<b>111</b>	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 спортсменов умение выполнять

<p>категорий на средне нависающем рельефе. .  Занятие 51. Прохождение учебных трасс на трудность специально подобранных категорий на сильно нависающем рельефе.  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.</p>														<p>спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов прохождения конкретной трассы.</p>
<p>Занятие 57. Тактические знания  Занятие 58. Тактические качества</p>	111	10	9	10	8	10	8	8	8	10	10	10	10	<p>Тактика ведения спортивного состязания тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. В фехтовании применяется индивидуальная тактика.</p>
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>333</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	
<b>V. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>														
<p>Занятие 59. Физическая культура и спорт в России</p>	3		1			1				1				<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 защиты Российского государства.</p>

													<p>Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.</p> <p>Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по скалолазанию.</p>
Занятие 60. Врачебный контроль и самоконтроль при занятии скалолазанием	3	1				1						1	<p>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.</p>
Занятие 61. Профилактика травматизма при занятии скалолазанием	4			1		1			1			1	<p>Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях скалолазанием и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря. Меры предупреждения травматизма.</p>
Занятие 62. Правила и регламент проведения соревнований по скалолазанию	4	1		0,5		0,5			0,5	0,5		1	<p>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</p>

														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 органов, 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>	
<b>VI. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА</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 образовательная программа спортивной подготовки 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 по индивидуальным планам спортивной 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 образовательную программу спортивной подготовки.

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

### РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП УТ(СС)-4, УТ(СС)-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, 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. То же 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 голени стопом. 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; то же 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; то же 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 шагом 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 опирание 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 локтем 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 перекал 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, 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 удастся 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 сустава 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.

Лазанье траверсом по гимнастической стенке с возвращением к началу траверса бегом; лазанье зигзагом по гимнастической стенке с возвращением к началу траверса бегом; длительное лазанье 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 УТ(СС)-4, УТ(СС)-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 переменной направленности, 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 переменной направленности);
- 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, голеньями), 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 течение 30 секунд в максимальном темпе;
- выпрыгивание из упора присев толчком одной ногой поочередно в течение 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 течения 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 подключением 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, 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:

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

Заключительная часть.

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

- Прыжки, напрыгивания, спрыгивания
- Упражнения с небольшим оттягиванием
- Челночный бег с ускорением
- Прыжки со скакалкой;
- Прыжки с места на гору матов;
- Прыжки через веревку ( $h = 20$  см) с двух ног, веред, 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 контрсмещением.

## **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 коррективы 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 7А – 7С+.

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 7А – 7С+.

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 7А – 7С+.

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 7А – 7С+.

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 двойные 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 7a – 7c +.

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 7a – 7c +.

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**

<b>Фазы обучения</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства и методы</b>
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

Совершенство 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;
- оказать 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:**

- рассказать 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 органов, 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.

## ИНЫЕ 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.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «скалолазание»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «скалолазание»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Обучающиеся должны:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «скалолазание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «скалолазание»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

1. Стабильности состава занимающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровнем сложности трасс на трудность и в боулдеринге, которые способен преодолеть спортсмен, временем прохождения эталонной трассы на скорость.
4. Выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся учебно-тренировочной групп до трех лет.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебно-тренировочный год.

Время и сроки проведения испытаний:

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

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 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	
			5.9	6.1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
<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	
Для спортивной дисциплины «лазание на скорость»				
2.8.	Пролететь эталонную трассу с дополнительными зацепами	-	без учета времени	
Для спортивных дисциплин «лазание на трудность» «боулдеринг»				
2.9.	Пролететь трассу "6а флэш"	-	-	без учета времени
2.10.	Пролететь трассу "6б флэш"	-	без учета времени	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		

3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"
<b>Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»</b>		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «скалолазание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8.1	9.5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее	
			37	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество о раз	не менее	
			50	44
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с	количество о раз	не менее	
			7	6
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество о раз	не менее	
			15	10
2.3.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины	количество о раз	не менее	
			15	12
2.4.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			30.0	25.0
2.5.	Исходное положение – вис на планке шириной 1,5 см. Фиксация положения	с	не менее	
			20,0	15,0
2.6.	Исходное положение – стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			40,0	
<b>Для спортивной дисциплины «лазание на скорость»</b>				
2.7.	Пролететь эталонную трассу	с	не более	

	с дополнительными зацепами		8,0	10,00
Для спортивных дисциплин «лазание на трудность», «боулдеринг»				
2.8.	Пролететь трассу «7а флэш»	-	-	без учета времени
2.9.	Пролететь трассу «7б флэш»	-	без учета времени	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»				

### МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Для групп тренировочного этапа 1,2,3,4,5 года:

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет 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.: Виллад, 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: 3-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);

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

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от «30» декабря 2025 года  
протокол № 2

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от «12» января 2026 года  
приказ от 12.01.2026 № 02-СО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по скалолазанию**

на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

для обучающихся группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

**Составитель:**  
старший тренер-преподаватель  
Кауров Владимир Олегович

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. Контрольные мероприятия. Инструкторская практика .....	
4.6.	Иные мероприятия.....	
5.	Требования к уровню подготовки.....	
6.	Контрольно-переводные испытания.....	
7.	Медицинский контроль.....	
8.	Литература.....	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки скалолазов группы на этапе совершенствования спортивного мастерства, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

### Основопологающие 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:

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

### Задачи программы:

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, 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. Планомерное повышение категорий сложности трасс, проходимых спортсменами;
5. Улучшение времени прохождения эталонной трассы в лазании на скорость;
6. Освоение сверхсложных и рискованных боулдеринговых элементов;
7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
9. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно - подготовительных соревнований.

По окончании годичного цикла тренировок спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Этап совершенствования спортивного мастерства является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по скалолазанию.

Рабочая программа рассчитана на 1040 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 спортсменов и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 2

### НА ЭТАП ССМ

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
<b>I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ССМ (в минутах)</b>															
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	<b>125</b>	15	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.
Занятие 2. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.	<b>125</b>		10	15	10	10	10	10	10	15	10	10	15	Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом.	
Занятие 3. Предупреждение спортивного травматизма.	<b>150</b>		15	15	15	15	15	15	10	15	10	10	15	Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям.	

Занятие 4. Правила соревнований, их организация и проведение.	<b>180</b>	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по скалолазанию. Методика судейства.
Занятие 5. Олимпийские игры.	<b>110</b>		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	Олимпийское движение в России. Участие российских скалолазов в Олимпийских играх современности.
Занятие 6. Планирование и контроль в процессе спортивной тренировки.	<b>180</b>	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	Управление подготовкой скалолазов. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса.
Занятие 7. Психологическая подготовка.	<b>750</b>	45	60	60	60	60	75	60	60	75	60	60	75	75	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.
Занятие 8. Тактическая подготовка.	<b>750</b>	45	60	75	60	60	60	60	60	75	60	60	75	75	Обучение тактическим правилам и приемам.
Занятие 9. Судейская практика.	<b>750</b>	60	45	60	60	60	75	60	60	75	60	60	75	75	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных

														соревнований.
<b>Итого минут:</b>	<b>3120</b>	195	240	275	255	255	285	255	250	305	250	250	305	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>52</b>	<b>3,25</b>	<b>4</b>	<b>4,58</b>	<b>4,25</b>	<b>4,25</b>	<b>4,75</b>	<b>4,25</b>	<b>4,17</b>	<b>5,08</b>	<b>4,17</b>	<b>4,17</b>	<b>5,08</b>	
<b>II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ССМ (в часах)</b>														
Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса Занятие 10. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах. Занятие 12. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях. Занятие 13. Силовые упражнения для мышц сгибателей. Занятие 14. Силовые упражнения для мышц разгибателей. Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 16. Упражнения для увеличения подвижности в шейных суставах.	<b>32</b>	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	Большая часть повседневных нагрузок в скалолазании приходится на мышцы плечевого пояса. Поэтому нужно укреплять мышечную систему в области плеч, а также в шейном отделе. Перед выполнением упражнений надо обязательно сделать небольшую разминку, чтобы подготовить и разогреть мышцы. Иначе можно получить растяжение или повредить связки. Разминкой могут быть повороты корпуса в стороны, поднятие рук, плавные повороты головы влево-вправо. Выполнять упражнения лучше не по одному, а в комплексе.
Физические упражнения на развитие мышц туловища Занятие 17. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 19. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища. Занятие 20. Наклон в стороны. Занятие 21. Наклон вперед. Занятие 22. Повороты. Занятие 23. Упражнения для мышц спины.	<b>32</b>	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	Мышечный корсет - важная мышечная группа, которая удерживает позвоночник в правильном (вертикальном) положении, а также защищает внутренние органы. Мышцы туловища можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы.
Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса Занятие 24. Упражнения для стопы и голени.	<b>30</b>	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	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

Занятие 25. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 26. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения. Занятие 27. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.														упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
<b>Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела</b> Занятие 28. Упражнения с гимнастической палкой. Занятие 29. Упражнения со скакалкой. Занятие 30. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении. Занятие 31. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.	<b>32</b>	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	Регулярная нагрузка на все группы мышц позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию. Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма и согласованность движений рук
<b>Физические упражнения на развитие общей координации</b> Занятие 32. Ходьба. Занятие 33. Беговые перемещения. Занятие 34. Строевые упражнения.	<b>30</b>	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	Координация - это функция управления, которая, во-первых, обеспечивает целостность и устойчивость организации, во-вторых, сохраняет бесперебойность и непрерывность процесса управления, в-третьих, представляет собой, процесс распределения деятельности во времени, обеспечивая взаимодействие различных частей организации в интересах выполнения стоящих перед ней задач. Координация — это общий процесс достижения единства усилий всех подсистем (подразделений) организации для реализации ее задачи целей.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>156</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ССМ (в часах)</b>														
<b>Физические упражнения на развитие силы</b> Занятие 35. Подтягивание. Занятие 36. Сгибание рук в упоре. Занятие 37. Удержание высокий угол. Занятие 38. Вис. Занятие 39. Приседание. Занятие 40. Прыжки. Занятие 41. Бег с утяжелителями.	<b>30</b>	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Сила - одно из наиболее важных двигательных качеств скалолаза. В связи с тем, что прохождение большинства трасс связано с необходимостью преодолеть вес собственного тела, силовые возможности скалолазов определяются не только абсолютными показателями мышечной силы, сколько относительными.

<p>Физические упражнения на развитие быстроты</p> <p>Занятие 42. Бег.</p> <p>Занятие 43. Прыжки.</p> <p>Занятие 44. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Занятие 45. Эстафетный бег.</p>	<b>34</b>	2	3	4	4	2	3	2	3	3	3	2	3	<p>Быстрота в скалолазании понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения.</p> <p>Для успешного овладения техникой скалолазания, необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени.</p>	
<p>Физические упражнения на развитие выносливости</p> <p>Занятие 46. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног.</p> <p>Занятие 47. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота.</p> <p>Занятие 48. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины.</p> <p>Занятие 49. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди.</p> <p>Занятие 50. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.</p>	<b>33</b>	2	3	3	2	3	4	2	2	4	2	3	3	<p>Выносливость – это способность человека выполнять какую-либо напряжённую работу в течение длительного периода времени.</p> <p>Каждый скалолаз должен быть выносливым. Ведь состязания по скалолазанию могут продолжаться длительное время.</p> <p>Выносливость в скалолазании определяется рядом факторов. Среди них основными являются: устойчивость нервных центров к утомлению, функциональные возможности нервно-мышечного аппарата, психологическая подготовленность и степень владения техникой движений.</p>	
<p>Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная)</p> <p>Занятие 51. Наклоны.</p> <p>Занятие 52. Выкруты.</p> <p>Занятие 53. Поднимание ног.</p>	<b>28</b>	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	<p>Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.</p> <p>Таким образом, гибкость характеризует степень подвижности в суставах и состояния мышечной системы.</p>	
<p>Физические упражнения на равновесие</p> <p>Занятие 54. Подскоки.</p> <p>Занятие 55. Прыжки.</p> <p>Занятие 56. Повороты.</p> <p>Статические равновесия:</p> <p>Занятие 57. Переднее равновесие.</p> <p>Занятие 58. Боковое равновесие.</p> <p>Занятие 59. Заднее равновесие.</p> <p>Занятие 60. Высокое</p>	<b>27</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	<p>Равновесие в скалолазании - различные статические положения обучающегося на скале или скалодроме, Важнейшие требования к способности к равновесию предъявляются в скалолазании при прохождении трасс на пологом и вертикальном рельефе.</p>

равновесие Занятие 61. Равновесие «Ласточка».															
Физические упражнения на развитие координации движений Занятие 62. Группировка. Занятие 63. Кувырок вперед. Занятие 64. Комплекс №1 упражнений на развитие координации. Занятие 65. Комплекс №2 упражнений на развитие координации.	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	Одной из задач развития координационных способностей у скалолазов является - развитие специфических координационных способностей: способности ориентированию в пространстве, к точности, равновесию и др., которые особенно важны для отдельных видов спортивной деятельности.
Физические упражнения на развитие прыгучести Занятие 66. Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 67. Упражнения для развития специальной прыгучести. Занятие 68. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	31	2	3	3	2	3	3	1	4	2	3	2	3	Одно из важных для скалолаза качеств - прыгучесть. В основе прыгучести лежит, так называемая, взрывная сила. То есть способность мгновенным нервно-мышечным сокращениям. Определяющим фактором, от которого зависит дальность или высота прыжка, является быстрота отталкивания, которая, в свою очередь, обуславливается скоростью мышечного сокращения.	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>208</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>17</b>		
<b>IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ССМ (в часах)</b>															
Боулдеринг Занятие 69. Прохождение боулдеринговых трасс на пологом рельефе. Занятие 70. Прохождение боулдеринговых трасс на вертикальном рельефе. Занятие 71. Прохождение боулдеринговых трасс на слабо нависающем рельефе. Занятие 72. Прохождение боулдеринговых трасс на сильно нависающем рельефе. Занятие 73. Прохождение боулдеринговых трасс, содержащих одинарные прыжки. Занятие 74. Прохождение боулдеринговых трасс, содержащих двоянные прыжки.	150	12	14	12	14	12	14	12	12	12	12	12	12	12	Соревнования в боулдеринге проводятся на новых, незнакомых спортсменам трассах, поэтому в подготовке на скалодроме очень важно иметь большое разнообразие трасс различных категорий сложности, которые должны постоянно обновляться. Также необходимо учитывать, что количество потраченных спортсменом на прохождение трассы попыток влияет на результат
Лазание на трудность Занятие 75. Прохождение трасс на трудность на слабо нависающем рельефе.	150	12	14	12	14	12	14	12	12	12	12	12	12	12	Соревнования в лазании на трудность проводятся на новых, незнакомых спортсменам трассах, поэтому в подготовке на скалодроме очень важно иметь большое разнообразие трасс различных категорий сложности, которые должны постоянно

Занятие 76. Прохождение трасс на трудность на средне нависающем рельефе. Занятие 77. Прохождение трасс на трудность на сильно нависающем рельефе. Занятие 78. Прохождение трасс на трудность, включающих лазание по потолку. Занятие 79. Прохождение трасс на трудность, включающих боулдеринговые элементы. Занятие 80. Прохождение трасс «он-сайт». Занятие 81. Прохождение трасс «флэш». Занятие 82. Отработка нижней страховки														обновляться. Также необходимо учитывать, что для прохождения трассы спортсмену дается только одна попытка, поэтому очень важно отработать проходание трасс «он-сайт» и «флэш».	
Лазание на скорость Занятие 83. Прохождение эталонной трассы на скорость. Занятие 84. Прохождение незнакомых трасс на скорость («классический формат») Занятие 85. Работа на тренажере «ногоход». Занятие 86. Отработка старта на эталонной трассе. Занятие 87. Отработка прохождения средней части эталонной трассы. Занятие 88. Отработка финиша на эталонной трассе.	116	12	8	8	6	6	12	12	12	12	8	8	12	Соревнования в лазании на скорость могут проводиться в 2-х форматах – эталонном и классическом. И хотя в настоящее время подавляющее большинство соревнований проводится на эталонных трассах, нельзя забывать и классический формат, когда лазание на скорость проводится на новой, незнакомой спортсменам трассе.	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>416</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>36</b>		
<b>V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ССМ (в часах)</b>															
Участие в спортивных соревнованиях.	125	15	15	10	15	15	10				10	10	10	15	Соревнования по скалолазанию - органическая часть учебно-тренировочного процесса. Они помогают объективно подвести итоги этого процесса за определенный промежуток времени: четверть, учебный год. В соревнованиях по скалолазанию должны участвовать только хорошо подготовленные спортсмены, и поэтому, соревнования являются эффективным методом проверки технической подготовленности обучающихся и стимулом к достижению высоких спортивных результатов.
Инструкторская	41	4	4	5	4	4	2				5	4	4	5	Инструкторская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной

практика.														работы. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>166</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>12</b>			<b>15</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	
<b>VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ССМ (в часах)</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия.	<b>20</b>	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2	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.
Восстановительные мероприятия.	<b>22</b>	2	2	3	2	2	1			3	2	2	3	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.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>			<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>1040</b>	<b>86</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>93</b>	<b>89</b>	<b>95</b>	<b>70</b>	<b>74</b>	<b>93</b>	<b>83</b>	<b>82</b>	<b>93</b>	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки 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 по индивидуальным планам спортивной 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 образовательную программу спортивной подготовки.

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ССМ –52 часа

**Занятие 1.** Физическая культура и спорт в России.

**Содержание:** Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2022 года. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

*Обучающиеся должны знать:*

- значение и важность занятий физической культурой;
- концепцию развития спорта в России.

*Уметь:*

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

**Занятие 2.** Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.

**Содержание:** Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена обучающихся скалолазанию: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

*Обучающиеся должны знать:*

- значение и важность личной гигиены;
- важность сбалансированного графика работы и отдыха.

*Уметь:*

- соблюдать личную гигиену;
- подготовить снаряжение перед прохождением трассы;
- соблюдать режим труда и отдыха.

**Занятие 3.** Предупреждение спортивного травматизма.

**Содержание:** Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина обучающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы страховки при прохождении трасс.

*Обучающиеся должны знать:*

- причины травматизма;
- страховку при прохождении трасс.

*Уметь:*

- предупреждать травматизм;

- применять страховку при прохождении трасс.

#### **Занятие 4.** Правила соревнований, их организация и проведение.

**Содержание:** Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по скалолазанию. Методика судейства. Организация и проведения соревнований. Правила соревнований по скалолазанию. Роль судейства. Разбор типичных ошибок. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

*Обучающиеся должны знать:*

- виды и характеристики соревнований;
- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

*Уметь:*

- рассказать о видах и характеристиках соревнований;
- оценивать результат спортсмена на трассе;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.

#### **Занятие 5.** Олимпийские игры.

**Содержание:** Олимпийское движение в России. Российские скалолазы на Олимпийских играх современности. Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по скалолазанию. Международная федерация скалолазания (IFSC). Успехи российских спортсменов на международной арене.

*Обучающиеся должны знать:*

- об истории олимпийского движения в России и мире;
- программу скалолазания на Олимпийских играх;
- ЕВСК и разрядные нормы и требования;
- заслуги отечественных спортсменов на мировой арене.

*Уметь:*

- пользоваться ЕВСК.

#### **Занятие 6.** Планирование и контроль в процессе спортивной тренировки.

**Содержание:** Управление подготовкой скалолазов. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок учащихся старших разрядов. Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по скалолазанию.

*Обучающиеся должны знать:*

- цели и задачи на каждом этапе индивидуального планирования;
- основы периодизации спортивной тренировки.

*Уметь:*

- контролировать нагрузку, во избежание перетренированности;
- анализировать индивидуальные показатели на занятиях.

### **Занятие 7.** Психологическая подготовка.

**Содержание:** 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. Воспитание у скалолазов таких моральных качеств, как патриотизм, трудолюбие, коллективизм, дружба, товарищество, честность и правдивость. Формирование у скалолазов, устойчивых спортивных мотивов и интересов. Формирование у спортсменов отчетливых мышечно-двигательных представлений, которые в деятельности скалолазов выполняют регулирующую, стимулирующую и тренирующую роль.

*Обучающиеся должны знать:*

- Приемы восстановления внимания;
- Приемы восстановления концентрации.

*Уметь:*

- Оценивать свое состояние и пользоваться приемами для его уравнивания.

### **Занятие 8.** Тактическая подготовка.

**Содержание:** Тактические действия в различных дисциплинах и раундах соревнований по скалолазанию.

*Обучающиеся должны знать:*

- Порядок выступления на соревнованиях;
- Систему определения результатов.

*Уметь:*

- Оценивать свое выступление и выступление соперника;
- Применять тактические приемы в различных дисциплинах скалолазания и раундах соревнований на практике.

### **Занятие 9.** Судейская практика.

**Содержание:** состав судейской коллегии, оценка результатов, классификация ошибок, практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП.

*Обучающиеся должны знать:*

- Общие требования к соревнованиям;
- Положение о соревнованиях. Заявки;
- Права и обязанности участников соревнований.

*Уметь:*

- Принимать контрольные тесты по ОФП, СФП;
- Подсчитывать результаты контрольных тестов по ОФП, СФП.

## **II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП)**

### **У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ССМ – 156 часов**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

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, двигательнo-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.

3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

Методика обучения тем или иным физическим упражнениям включает в себя:

- на первом этапе (ознакомление) - первоначального разучивания движения ставятся следующие задачи: познакомить обучающихся с новым физическим упражнением, создать представление о технике выполнения упражнения, научить выполнять его по частям, соблюдая правильную последовательность элементов.

- на втором этапе (разучивание) - углубленного разучивания движений - решаются задачи уточнения правильности выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенного исправления ошибок и выполнение упражнения сначала по частям, а затем слитно.

- на третьем этапе (совершенствование) - совершенствования техники движения - решаются задачи закрепления и совершенствования приобретенного навыка владения двигательным действием, создание условий для применения его в учебно-тренировочном процессе и повседневной деятельности, стимулирование самостоятельности и творчества детей. На данном этапе обучающийся сознательно воспринимает задание, внимание его сосредоточено на качестве движений, где целью является доведение упражнения до автоматизма.

Комплексы упражнений должны составляться с учетом тех задач, которые ставятся перед данными занятиями на ближайшее время и более длительные периоды.

Следует придерживаться соответствующей дозировки физической нагрузки в соответствии с задачами и особенностями развития обучающихся.

Упражнения на развитие силы должны предшествовать упражнениям на растягивание, такая последовательность обеспечивает разогревание организма и избавляет от возможных травм (растяжений).

Следует чередовать упражнения на силу, растягивание, расслабление; упражнения в быстром темпе и медленном.

Упражнения на развитие силы следует повторять до тех пор, пока не почувствуется усталость, а упражнения на растягивание до ощущения незначительной боли.

### **Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса.**

#### **Упражнения для рук и плечевого пояса.**

#### **Занятие 10.** 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 11.** Упражнения на увеличение подвижности в локтевых 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 12.** Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях.

махи руками назад; подъем рук в стороны; подъем по спине; поднятие плеч; вращение предплечьями; вращение плечами.

**Занятие 13.** Силовые упражнения для мышц сгибателей. набивной мяч (гантели) внизу, сгибание рук к плечам; то же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками; подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусьях; отжимание упоре лежа; лазанье по канату; упражнения с резиновым бинтом.

**Занятие 14.** Силовые упражнения для мышц 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 15.** 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 назад; поднимание и опускание плеч; круги руками в боковой плоскости; руки назад в замок, при наклоне туловища вперед, руками тянуться вперед к полу. Вращения прямыми руками вперед, вращения прямыми руками назад, вращения прямыми руками в разные стороны. Тоже с гантелями в руках, вес гантелей подбирается индивидуально.

#### ***Упражнения для шеи***

**Занятие 16.** Упражнения для увеличения подвижности в суставах. наклоны головы вперед, назад; наклоны головы в стороны; повороты головы налево, направо; подъем головы лежа на спине; подъем головы лежа на животе.

### **Физические упражнения на развитие мышц туловища.**

***Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота.***

**Занятие 17.** Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

#### ***Силовые упражнения:***

из положения лежа поднимание туловища в сед; из положения лежа поднимание прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись, то же с отягощением; из виса углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол; высокий угол в упоре на бревне (на время); лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали (складка); «прилипалка» на гимнастической стенке на время.

**Занятие 18.** 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; прогиб назад стоя; скручивания в упоре стоя согнувшись, правая рука касается левой ноги и наоборот; скручивания лежа на животе/на спине с заведением ноги в противоположную сторону.

**Занятие 19.** Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.

#### ***Силовые упражнения:***

из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх; лежа на боку, приподнять одну ногу, присоединить к ней другую, опустить ноги; лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, наклоны в стороны с касанием пяток; подъем корпуса из боковой планки на коленях; боковая планка.

**Занятие 20.** Наклон в стороны.

ноги расставлены на ширине плеч, руки находятся на поясе либо одна на поясе, а вторая заведена за голову. Плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается. Наклон вправо, выполнить 10-15 повторений. Наклон осуществляется с напряженным прессом. Выполнить 10-15 повторений в другую сторону; наклоны в стороны с отягощением; наклоны в стороны со скручиванием корпуса; руки за головой, наклон в

сторону с поднятием одноименного колена через сторону и касание им локтевого сустава, то же в другую сторону; наклон в противоположную сторону от отягощения.

#### **Занятие 21. Наклон вперед.**

Здесь нагрузка идет в большей степени на мускулатуру прямой мышцы живота, а также на ягодицы и поясницу. Это упражнение укрепляет позвоночник и способствует растяжке. Стопы находятся на ширине плеч, в пояснице — прогиб. Наклоняться вперед следует с напряженным прессом, стараясь сохранить спину максимально выпрямленной.

Пальцы рук должны касаться пола. Если это невозможно, то не нужно сильно округлять спину. Лучше чуть согнуть ноги в коленях и тянуться до максимально возможного уровня, день ото дня приближаясь к полу. Гибкость и растяжка в пояснице появятся при регулярных тренировках, со временем получится достать до пола руками, не сгибая ноги. В исходное положение корпус нужно возвращать мышцами ягодиц. Для этого толкайтесь пятками в пол. Мускулатура поясницы при этом должна быть расслаблена.

- ноги врозь, наклон вперед руки в стороны, взгляд направлен вперед;
- ноги вместе, наклон вперед руки касаются пола;
- ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;
- сед ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;
- сед ноги врозь, наклон вперед руки вперед, грудью коснуться пола с фиксацией положения.

#### **Занятие 22. Повороты.**

- руки на поясе. Ноги чуть шире плеч, слегка согнуты. Таз вращается в плоскости, параллельной полу, выполняя полный круг. Двигаться следует по 10-15 повторений по часовой стрелке и обратно.

- руки подняты на уровень груди и расставлены перпендикулярно туловищу, можно согнуть их в локтях, ноги на ширине плеч. Повороты осуществляются верхней половиной тела, в то время как нижняя сохраняет неподвижность. Количество повторов в каждую сторону должно составлять около 10-15 раз.

- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с отведением разноименной ноги назад на носок;
- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с махом разноименной ноги в противоположную сторону.
- сед ноги врозь, повороты в стороны с касанием руками пола за спиной.

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

##### **Занятие 23. Упражнения для мышц спины.**

###### *Силовые упражнения:*

наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке; лежа на животе, прогибания, руки вверх; лежа на животе, прогибания, руки вверх с отягощением или гимнастической палкой.

###### *Упражнения для формирования правильной осанки.*

Встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

- наклон с опорой на стену;
- подъем рук и ног лежа на животе.

#### **Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса.**

##### **Занятие 24. Упражнения для стопы и голени.**

###### *Силовые упражнения:*

поднимание на носки, то же с отягощением; ходьба на носках, руки на пояс; ходьба на внутренней и внешней стороне стопы; исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Попеременное натягивание носков на себя и от себя; исходное положение – стойка, опираясь

руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъём на носки, опускание, не потеряв при этом мяч.

**Занятие 25.** 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;
- упражнения с сопротивлением;
- приседания;
- отведение ног влево и вправо. Круговые движения в коленных суставах влево и вправо.

**Занятие 26.** Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения.

- приседания на двух и одной ноге;
- приседания с гантелями в руках;
- выпады;
- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе,
- прыжки на одной ноге.

**Занятие 27.** Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед;
- пружинящие движения в положении широкого выпада в сторону;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, голень правой ноги лежит на бедре левой, руками, обхватив бедро, подтянуть левую ногу к груди. То же с другой ноги.
- «бабочка» с наклоном вперед и фиксацией положения.

**Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела.**

**Занятие 28.** Упражнения с гимнастической палкой.

1. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.

1-2 – палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох;

3-4 – И.П., выдох. 6-8 раз.

2. И.П. – стойка ноги врозь, палка внизу.

1 – наклон вперед, руками коснуться пола, выдох;

2 – И.П., вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12–15 раз.

3. И.П. – стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч.

1 – поворот туловища направо;

2 – И.П.;

3-4 – то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10—12 раз.

4. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.

1-4 – поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги;

5-8 – встать, не касаясь руками и палкой пола. 10—15 раз.

5. И.П. – стойка ноги вместе, палка горизонтальноверху.

1 – правую ногу в сторону на носок, наклон вправо;

2 – И.П.;

3-4 – то же в левую сторону. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох.

10 – 12 раз.

6. И.П. – лежа на груди, палкаверху (руки свободно лежат на полу).

1-2 – прогнуться, поднимая палку повыше, вдох;

3-4 – И.П., выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6 – 8 раз.

7. И.П. – лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч.

1-2 – сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног);

3-4 – И.П. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10—12 раз.

8. И.П. – о.с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20 –30 с).

**Занятие 29.** Упражнения со скакалкой.

1. И.П. – о.с., скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1 – левую вперед на носок, скакалку вперед;

2 – передать вес тела на левую, правая сзади на носок, руки в стороны, скакалка натянута на груди;

3-4 – приставляя левую, И.П.;

5-8 – то же с другой ноги.

6 – 8 раз.

2. И.П.— о.с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу.

1 – сгибая левую ногу, поставить ее на скакалку;

2 – выпрямить ногу вперед-вверх;

3 – согнуть ногу;

4 – И.П.;

5-8 – то же другой ногой.

8 – 12 раз.

3. И.П. – о.с., скакалка, сложенная вдвое, в левой руке, правая на поясе.

1-3 – вращение туловища влево, скакалка скользит по полу, не отрываясь от него;

4 – выпрямиться, перехватить скакалку в правую руку;

5-8 – то же вправо.

8 – 12 раз.

4. И.П. – о.с., скакалка сложенная вдвое, внизу.

1 – перешагнуть через скакалку, сгибая левую ногу;

2 – то же, сгибая правую;

3-4 – перевести скакалку выкрутом в и. п., руки прямые.

6 – 10 раз.

5. Прыжки через скакалку по заданию.

**Занятие 30.** Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.

1. Ходьба с движениями рук назад.

И.П. – о.с., руки в стороны.

1-2 – два движения руками назад, руки на уровне плеч, не расслаблять;

3-4 – 2 обычных шага, дыхание равномерное.

8 – 10 раз.

2. Наклоны вперед.

И.П. – о.с., руки на пояс.

1-2 – шаг вперед и приставить ногу;

3 – наклон вперед, руки в стороны, голову не опускать;

4 – И.П.

10 – 12 раз.

3. Приседания.

И.П. – то же.

1-2 – присесть, руки за спину, спина прямая;

3-4 – встать;

5-8 – 3 шага вперед и И.П.

8 – 12 раз.

#### 4. Дыхательные упражнения.

4 шага – выдох, небольшой наклон вперед, руки вниз;

2 шага – пауза;

2 шага – выдох, руки вниз-в стороны.

3 – 4 раза.

#### 5. Мах ногой вперед.

И.П. – о. с.

1-2 – 2 шага вперед;

3 – мах левой вперед, руки – правая вперед, левая в сторону;

4 – И.П.;

5-8 – то же с правой ноги.

8 – 12 раз.

#### 6. Мах ногой назад.

И.П. – о. с.

1-4 – 3 шага вперед и приставить ногу;

5 – мах левой назад, руки вверх;

6 – И.П.;

7-8 – то же правой ногой.

8 – 10 раз.

#### 7. Ходьба на носках.

1-4 – 4 шага на носках, руки вверх;

5-8 – 4 обычных, руки на пояс.

8 – 12 раз.

#### 8. Прыжки с продвижением вперед.

И.П. – о. с., руки на пояс.

1-2 – прыжок на левой;

3-4 – прыжок на правой;

5-8 – 4 шага вперед.

8 – 12 раз.

#### 9. Ходьба, упражнения дыхательные и на расслабление (1 мин).

10. Из о.с. упор присев упор лежа, упор присев, и. п.; то же, но со сгибанием рук в упоре лежа.

**Занятие 31.** Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

- *Упражнения для мышц шеи:* Выполняем наклон головы вправо, фиксируем. Расслабленную правую руку кладем на голову, ощущая растяжение шеи слева. Затем наклоняем голову влево, кладем на голову левую руку. Растяжение шеи будет ощутимо справа. Надавливать рукой на голову, чтобы усилить ощущение не надо! Упражнение выполняется по 30 секунд на каждую сторону.

- *Упражнения для рук:* стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

- *Упражнения для ног:* сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

- *Упражнения для туловища:* лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

- *Упражнения для всего тела:* лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

#### **Физические упражнения на развитие общей координации.**

**Занятие 32.** Ходьба.

- на носках;

- с высоким подниманием бедра;

- скрестным шагом;
- приставным шагом;
- на пятках;
- на внутренней и наружной стороне стопы;
- в полу- и полном приседе;
- выпадами;
- боком;
- спиной вперед.

### **Занятие 33.** Беговые перемещения.

- бег обычный;
- на носках;
- высоко поднимая бедро;
- боком приставным шагом;
- спиной вперед;
- с ускорениями;
- со сменой направлений по сигналу;
- по разметкам.

### **Занятие 34.** Строевые упражнения.

- выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить» ;
- повороты направо, налево, кругом;
- построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре;
- размыкание и смыкание приставными шагами;
- передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали;
- команды для управления строем;
- понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах;
- повороты на месте, размыкание уступами;
- перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два;
- перемена направления движения строя;
- обозначение шага на месте;
- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- изменение скорости движения;
- повороты в движении.

### **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.

### **Уметь:**

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- 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 в скалолазании;
- Освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

### **III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ССМ – 208 часов**

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

Основным методом развития силовой выносливости у скалолазов является метод повторных усилий с реализацией различных методических приемов.

Метод повторных усилий - это метод тренировки, в котором в качестве основного тренирующего фактора является не предельный вес отягощения (или сопротивления), в количество повторений упражнения с оптимальным весом (сопротивлением). Это основной метод занятий с тяжестями для опытных атлетов и конечно для начинающих, при этом используются различные варианты построения тренировочного занятия в зависимости от поставленной задачи:

1. Увеличение силы мышц и массы. Вес отягощений 80 - 85% от максимального, количество повторений в подходе 5 - 6, количество подходов 3 - 6, отдых 2 - 3 минуты.

2. Преимущественное увеличение мышечной массы и прирост силы. Вес отягощений 65 - 80% от максимального, количество повторений 8 - 10, количество подходов 3 - 6, отдых 2 - 3 минуты.

3. Уменьшение жирового компонента, массы тела, улучшение качества мышц и совершенствование силы и силовой выносливости. Вес отягощений 50 - 60%, количество повторений 15 - 30, количество подходов 3 - 6, отдых 3 - 6 минут.

4. Совершенствование рельефа мышц и повышение силовой выносливости. Вес отягощений 30 - 50%, количество повторений 50 - 100, количество подходов 1 - 4, отдых 5 - 8 минут, скорость выполнения - высокая.

5. Повышение силовой выносливости и улучшение рельефа мышц. Вес отягощений 20 - 50%, количество повторений - "до отказа", количество подходов 1 - 3, отдых 5 - 12 минут, скорость выполнения - высокая.

#### **Занятие 35. Подтягивание.**

- подтягивание в вися на высокой перекладине на 2-х руках;
- подтягивание в вися на высокой перекладине на одной руке поочередно;
- подъем в упор силой;
- подтягивание в вися на высокой перекладине с фиксацией положения в верхней точке (количество раз);
- подтягивание в вися на «фингерборде» на различных хватах на 2-х руках;
- подтягивание в вися на «фингерборде» на различных хватах на одной руке;

#### **Занятие 36. Сгибание рук в упоре.**

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамейках;
- сгибание и разгибание с широкой постановкой рук в упоре лежа на полу;
- сгибание и разгибание рук с ногами на возвышенности;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, с поочередным вытягиванием вперед прямых рук;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на пальцах.

#### **Занятие 37. Удержание высокий угол.**

- поднимание ног в вися на гимнастической стенке;
- угол в упоре на параллельных брусьях;
- удержание высокого угла в упоре на полу;
- удержание высокого угла на гимнастических стоялках;
- удержание высокого угла на низком бревне.

#### **Занятие 38. Вис.**

- вис на 2-х руках согнув руки хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (на полностью согнутых руках, под углом 90 градусов, под углом 120 градусов);
- вис на одной руке согнув хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (на полностью согнутой руке, под углом 90 градусов, под углом 120 градусов), тоже на другой руке;
- вис на одной руке согнув хватом снизу на высокой перекладине с фиксацией положения (на полностью согнутой руке, под углом 90 градусов, под углом 120 градусов), тоже на другой руке;
- вис на 2-х руках на «фингерборде» с фиксацией положения (на полностью согнутых руках, под углом 90 градусов, под углом 120 градусов, на прямых руках) на различных типах зацепов;
- вис на одной руке на «фингерборде» с фиксацией положения (на полностью согнутой руке, под углом 90 градусов, под углом 120 градусов, на прямой руке) на различных типах зацепов. Тоже на другой руке;

#### **Занятие 39. Приседание.**

- приседание на двух ногах;
- приседание на одной ноге («пистолетик») на одной ноге, тоже на другой ноге;
- приседание на двух ногах с выпрыгиванием вверх;
- приседание на двух ногах с узкой постановкой ног;
- приседание на двух ногах с широкой постановкой ног.

#### **Занятие 40. Прыжки.**

- прыжок в длину с места;
- прыжки на возвышенность;
- прыжки через препятствие;
- прыжки на одной ноге, тоже на другой ноге;
- прыжки ноги вместе, ноги врозь;
- прыжки с касанием коленей груди;
- прыжки с касанием пятками ягодиц;
- прыжки с поворотом вокруг своей оси.

#### **Занятие 41. Бег с утяжелителями.**

- бег на 20 метров;
- челночный бег 3х10 м;
- бег с изменением направления движения;
- бег с ускорением по сигналу;
- эстафеты.

### **Физические упражнений на развитие быстроты.**

С целью развития быстроты следует использовать комплексный метод тренировки, который предполагает применение *подвижных и спортивных игр, игровых упражнений*, а также комплексов специальных подготовительных упражнений, направленных на развитие физических качеств, играющих важную роль в скалолазании.

В процессе воспитания быстроты необходимо обращать внимание на расслабление мышц во время выполнения упражнений. Очень важно, чтобы обучающийся почувствовал разницу в мышечных ощущениях между напряженным и расслабленным состоянием мышц. С этой целью целесообразно применять метод «контрастных» попыток, предусматривающий выполнение упражнений с дополнительным напряжением и предельным расслаблением.

Приводим один из разработанных и апробированных комплексов специальных подготовительных упражнений на развитие быстроты:

#### **Занятие 42. Бег.**

- бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий) – 2 – 3 серии по 10 – 25 раз; бег из различных стартовых положений; старт из «упора присев», с отставлением

ноги назад или в сторону; бег после доставания подвешенного мяча; бег приставными шагами, продвигаясь боком;

- бег скрестными шагами;
- бег по малому кругу с наклоном туловища внутрь круга;
- бег с предельной или около предельной скоростью на отрезках от 20 до 60 м (с низкого старта и с хода);
- бег на месте в упоре 10 – 15 сек.;
- семенящий бег на 30 – 60 м с ускорением;
- бег с хода по отметкам (10 – 12), расположенным на расстоянии 100 – 120 см;
- бег на 60 – 100 м с ускорением.

#### **Занятие 43. Прыжки.**

- прыжки и прыжковые упражнения с места и с небольшого разбега;
- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвешенных предметов.

#### **Занятие 44. Подвижные и спортивные игры.**

- русская лапта,
- «борьба за мяч»;
- пятнашки;
- волейбол;
- баскетбол.

#### **Занятие 45. Эстафетный бег.**

- встречная эстафета;
- круговая эстафета;
- эстафета с преодолением препятствий;
- эстафета с передачей предмета;
- парная эстафета.

### **Физические упражнения на развитие выносливости.**

Для развития выносливости используются различные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывная тренировка и интервальная тренировка, а также методы контрольной (или соревновательной) тренировки. Изменяя тип упражнений (ходьба, бег, упражнения с весом, тренажеры и т.д.), их продолжительность и интенсивность (скорость движения, производительность работы), количество повторений упражнения, а также продолжительность и тип перерывов на отдых (или восстановление), можно изменить физиологическое направление выполняемой работы. Равномерный непрерывный метод заключается в одноразовом равномерном выполнении упражнений малой и средней силы продолжительностью 15-30 минут и до 1-3 часов, т.е. в диапазоне скоростей от обычной ходьбы до темпового кросс-бега и с такой же интенсивностью, как и другие виды упражнений.

**Занятие 46.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног.

- И.П. стойка, ноги на ширине плеч:

Приседание; И.П. (30 сек.)

Приседание с добавлением поднимания прямых рук вверх; И.П. (30сек.)

Приседание с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки; И.П. (30 сек.)

- Присед с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки и удержание положения в приседе с рукамиверху на носках (30 сек.)

Методика выполнения: стопы параллельно на ширине плеч, пятки не отрывать от пола (1,2), колени направлены точно вперед и не выходят за линию стопы, мышцы живота в тонусе, спина прямая

**Занятие 47.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота.

1. И.П. – упор лежа.

1 – поднятие правой руки перед собой;

2 – И.П.;

3 – поднятие левой руки перед собой;

4 – И.П. (30 сек.).

2. И.П. – упор лежа.

1 – поднятие правой прямой ноги;

2 – И.П.;

3 – поднятие левой прямой ноги;

4 – И.П. (30 сек.).

3. И.П. – упор лежа.

1 – поднятие правой руки и левой прямой ноги;

2 – И.П.;

3 – поднятие левой руки и правой прямой ноги;

4 – И.П. (30 сек.).

4. Удержание И.П. упор лежа (30 сек.).

Методика выполнения: центр тяжести распределить равномерно, ладони поставить точно под плечевыми суставами, ахилловы сухожилия растянуть, колени не сгибать, мышцы живота максимально подтянуть, поясницу не прогибать, лопатки соединить.

5. Планка на предплечьях.

**Занятие 48.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины.

1. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1 – поднятие правой руки перед собой;

2 – И.П.;

3 – поднятие левой руки перед собой;

4 – И.П.

2. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1 – поднятие правой прямой ноги;

2 – И.П.;

3 – поднятие левой прямой ноги;

4 – И.П.

3. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1 – поднятие правой руки и левой прямой ноги;

2 – И.П.;

3 – поднятие левой руки и правой прямой ноги;

4 – И.П.

4. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1 - 8 – Поднятие рук и ног вверх и удержание данного положения.

5. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1-8 – Поднятие рук и ног с отягощением вверх и удержание данного положения.

Методика выполнения: руки прямые, не сгибать в локтевых суставах; ноги прямые, не сгибать в коленных суставах; лопатки соединены и опущены вдоль позвоночника вниз.

**Занятие 49.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди.

1. И.П.- упор лежа.

1-2 – Сгибание рук;

3-4 – И.П. (30 сек.).

2. И.П.- упор лежа.

1 – Сгибание рук;

2 – И.П.;

3 – правой рукой коснуться левого плеча;

4 – И.П.;

5 – сгибание рук;

6 – И.П.;

7 – левой рукой коснуться правого плеча;

8 – И.П. (30 сек.).

3. И.П.- упор лежа.

1 – Сгибание рук;

2 – И.П.;

3-4 – правой рукой коснуться левого плеча; левой рукой коснуться правого плеча (30 сек).

4. И.П.- упор лежа.

1- 8 – сгибание рук и удержание данного положения (30 сек.).

Методика выполнения: Контролировать напряжение мышц пресса, смотреть вперёд, руки на ширине плеч, спина прямая, поясница не прогибается, таз не поднимать вверх.

5. Отжимания на стоялках.

**Занятие 50.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.

1. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры;

8 – И.П. (30 сек.).

2. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием правого колена к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

3. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием левого колена к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

4. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

5. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-8 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди и удерживать данное положение (30 сек.).

Методика выполнения: поясница прижата к опоре, мышцы живота максимально подтянуты, руки за головой, локти направлены в стороны, подбородок направлен вперед и вверх, стопы параллельны и прижаты к опоре.

## СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

### **Физические упражнений на развитие гибкости.**

Для развития гибкости в учебно-тренировочном процессе применяются упражнения скоростно-силового характера: пружинистые движения, махи с последующим удержанием ног. При этом, если упражнения выполняются с отягощением, вес отягощения не должен был снижать скорость выполнения махов или пружинистых движений (отягощения не превышало 2-3% от веса тела). В качестве методов совершенствования гибкости используются игровой и соревновательные методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая колени, сумеет поднять с пола обеими руками плоский предмет и т.д.).

Упражнения на гибкость должны выполняться в такой последовательности: в начале упражнения для суставов верхних конечностей, затем - туловища и нижних конечностей.

Условия выполнения упражнения значительно облегчаются за счёт опоры.

Упражнения сначала выполняются у опоры, затем без опоры.

Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно.

#### **Занятие 51. Наклоны.**

- наклон вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 2-3 сек. Подготовительные упражнения:

- сидя на полу, ноги вместе наклон вперед с помощью;
- стоя наклон вперед (стремиться коснуться пола ладонями);
- стоя спиной к гимнастической стенке наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать);
- стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на рейке на высоте пояса (или груди), наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги;
- сидя ноги врозь (широко) наклон вперед с помощью партнера.
- наклон вперед, сидя ноги врозь. Коснуться груди пола и удержать это положение 2-3 секунды. Чтобы успешно выполнить это нормативное требование, рекомендуется освоить следующие упражнения:

- сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед с помощью тренера-преподавателя, который нажимает руками в области лопаток;
- стоя в наклоне вперед, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, грудью ног;

- встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь всё глубже и глубже (ноги не сгибать);

- стоя лицом к гимнастической стенке, поставить правую ногу на рейку на высоте пояса (или груди) и, наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги; д) сидя ноги врозь как можно шире, наклон вперед с помощью.

#### **Занятие 52. Выкруты.**

Выкрут в плечевых суставах может выполняться с гимнастической палкой или скакалкой.

Для развития гибкости в плечевых суставах рекомендуется регулярно выполнять следующие упражнения:

- круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно;

- из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение;

- тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Упражнения, применяемые для развития гибкости:

- повторные пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания (пружинящие наклоны вперед)

- движения, выполняемые по возможно большей амплитуде (наклоны назад и вперед до отказа).

- инерция движений какой-либо части тела (махи ногами вперед или в сторону с постепенно увеличивающейся амплитудой движения).

- дополнительная внешняя опора (захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельную часть тела с последующим притягиванием одной части тела к другой).

- комплекс упражнений для развития гибкости.

#### **Занятие 53. Поднимание ног.**

- поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о неё рукой свободную руку на пояс:

- махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на неё рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо);

- встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;
- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера-преподавателя (не допускать болевых ощущений);
- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, назад, в сторону с отягощением (не более 2-3% от массы спортсмена).

### **Физические упражнения на развитие равновесия.**

Необходимое условие для сохранения равновесия – расположение центра тяжести над площадью опоры. Чем больше площадь опоры и ниже центр тяжести, тем устойчивее равновесие. Основной характерной чертой упражнений в равновесии является прямое тело, втянутый живот, фиксированные в определенном положении руки. Весьма важно в технике равновесий умение рационально распределять мышечное напряжение.

**Динамические равновесия** – это разновидности передвижений шагом, бегом, подскоки, повороты, прыжки.

#### **Занятие 54. Подскоки.**

Подскок – выполняют шагом вперед с последующим прыжком вверх, другую ногу энергично сгибают вперед аналогично положению ее в высоком шаге. Движение руками осуществляется произвольно, разноименно выносимой ногой.

- на месте;
- в движении;
- на двух ногах;
- с ноги на ногу;
- с поворотом вокруг своей оси.

#### **Занятие 55. Прыжки.**

- прыжки с продвижением;

Этим прыжкам предшествует 1-2 шага разбега, приземление почти всегда производится на одну ногу, с последующим шагом другой.

- открытый прыжок;
- закрытый прыжок;

Обучение закрытому и открытому прыжкам следует начинать при продвижении шагом в медленном темпе, уточняя положение рук, ног, тела.

Далее можно перейти к выполнению в медленном темпе, и только после исполнить прыжки в нужном темпе.

- прыжок со сменой ног вперед;

Выполняется толчком одной ногой вперед, в фазе полета происходит смена положения ног, приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка:

- прыжок с согнутыми ногами;
- прыжок сгибая и разгибая ногу;
- прыжок с разбега;
- прыжок с поворотом.

#### **Занятие 56. Повороты.**

- повороты приставлением ноги;

Выполняются на 45° с поворотом на одной ноге с приставлением к ней другой.

- повороты переступанием;

Выполняются на носках, руки в стороны, плечи развернуты, голова слегка приподнята. Плотное держание ног вместе, мелкими шажками поворачиваясь вокруг оси, сохраняя правильную осанку и прямые ноги.

Повороты на одной ноге. Могут быть одноименными, когда направление вращения совпадает с опорной ногой и разноименными.

- поворот на левой –налево;

- поворот на правой – направо;
- кругом.

### ***Статические равновесия.***

#### **Занятие 57. Переднее равновесие.**

Представляет собой равновесие на одной ноге, другая назад, тело наклонено вперед под любым углом. Стопа опорной ноги слегка развернута наружу. Свободная нога сохраняет выворотное положение, руки в стороны.

Последовательность обучения:

##### 1. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – подняться на носок правой, руки вверх

2 – И.П.

После нескольких повторений выполнить с другой.

##### 2. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – поднять правую, руки в стороны

2-3 – сохранение принятого положения.

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой.

##### 3. И.П. – о.с.

1-2 – правая нога максимально назад, руки вперед в стороны, тело наклонить вперед,

3 – сохранение заданного положения

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой ноги.

#### **Занятие 58. Боковое равновесие.**

Представляет собой равновесие на одной ноге, другая в сторону, тело наклонено в противоположную сторону. При выполнении равновесия, стопа опорной ноги слегка развернута наружу, плечи опущены, лопатки сведены и находятся в одной плоскости с туловищем. Таз не поворачивается в сторону свободной ноги и не отводится назад.

Последовательность обучения:

##### 1. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево (до горизонтального положения)

2-3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.,

5-8 – то же в другую сторону.

##### 2. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево

2 – правую ногу вверх

3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.

5-8 – то же в другую сторону.

#### **Занятие 59. Заднее равновесие.**

Представляет собой равновесие на одной ноге, другая вперед с наклоном туловища назад. При выполнении данного равновесия таз несколько поворачивается в сторону, противоположную поднятой ноге, и подается вперед (в таком положении общий центр тяжести остается над площадью опоры). Наиболее простое положение рук, руки в стороны. Опорная слегка сгибается, сгибание увеличивается по мере увеличения наклона назад. Голова при выполнении заднего равновесия с наклоном туловища до горизонтали слегка наклоняется вперед, с наклоном ниже горизонтали - назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. - лицом к опоре. Нога лежит на опоре впереди, наклон назад, постепенно увеличивая угол наклона, руки в стороны - вверх.

2. И.П. - боком к опоре. Нога на опоре впереди, наклонить туловище назад до горизонтального положения, подняться, удерживая ногу И.П. В начале выполняется упражнение с фиксацией положений, затем слитно.

3. То же, что в упражнении 2, но поднимать ногу маховым движением и удерживать в наивысшей точке.

4. Упражнение 2,3 без опоры.

Технически правильное выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

**Занятие 60. Высокое равновесие.**

Тело вертикально, свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

Равновесие на «балансборде», Ходьба по «слэक्лайну».

**Занятие 61. 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 бревну (низкому, среднему).

**Физические упражнения на развитие координации движений.**

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- смена способов выполнения;
- выполнения знакомых движений в новых сочетаниях;
- изменение противодействия обучающихся в парных упражнениях;
- комбинационные упражнения в различных сочетаниях.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакций;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнение с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Контрольные упражнения, в зависимости от возраста и двигательного опыта исследуемых лиц составляются из симметричных однонаправленных 18 движений (ноги в стороны, руки в стороны и т.д.); разнонаправленных движений (ноги в стороны, руки вперед и т.д.); из последовательных движений (правую руку на пояс, правую руку к плечу, левую руку к плечу и т.д.) и асимметричных согласований движений различными звеньями тела.

**Занятие 62. Группировка.**

Техника выполнения. Группировка-это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

Последовательность обучения.

1. Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.

2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

4. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

**Занятие 63. Кувырок вперед.**

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных И.П.
2. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев назад и перекаатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

**Кувырок назад в группировке.**

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекаатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения.

1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Таблица 3

**Занятие 64. Комплекс №1 упражнений на развитие координации**

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1.	И.П. - О.С. 1 - руки на пояс; 2 - руки в стороны; 3 - руки вперед; 4 - руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Обратить внимание на точность выполнения упражнения . Выполняется под счет, в среднем темпе, с ускорением, например, 3-х последних повторений.
2.	И.П. - О.С. 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам; 3 - руки вверх; 4-5 - два хлопка вверх; 6 - руки к плечам; 7 - руки в стороны; 8 - И.П. (на координацию движений)	6-8 раз	Выполняется под счет в среднем темпе, обратить внимание на правильность выполнения всех положений рук.
3.	И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот головы на право; 2 - поворот головы на лево. (на вестибулярную устойчивость)	5-6 раз с открытыми глазами, 5-6 раз с закрытыми глазами.	Выполнять в быстром темпе, плечи не поднимать, не наклоняться.
4.	Ходьба по прямой линии с закрытыми глазами до ориентира (на вестибулярную устойчивость и точность выполнения упражнения)	6-8 мин	Ориентир, тренер-преподаватель стоит в стойке руки в стороны.
5.	Челночный бег (на координацию движений и	3x10м	Использовать теннисные

	ловкость)		шарики или разноцветные кубики.
6.	а) Стоя, у опоры - лицом к станку (хват сверху двумя руками). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую в сторону. То же, с другой ноги. б) Стоя у опоры - правым боком к станку (хват сверху правой рукой, левую руку в сторону). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую назад. То же, с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 8 сек 3 раза по 8 сек	Свободную ногу высоко не поднимать, туловище не наклонять.
7.	И.П. - О.С., скакалка сзади. Темповые прыжки через скакалку с вращением вперед (на координацию движений и ловкость)	25-30 раз	Обратить внимание на вращение скакалки в лучезапястном суставе.
8.	Удержание равновесия. И.П. - стойка на правой (левой) левая (правая) в сторону, руки за голову (на чувство равновесия)	25 сек	Тренер-преподаватель громко считает (вслух).

Таблица 4

**Занятие 65. Комплекс №2 упражнений на развитие координации**

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1.	И.П. - О.С. 1-ый шаг левой, руки в стороны; 2-ой шаг правой, руки вверх; 3-ий шаг левой, руки к плечам; 4-ый шаг правой, руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Выполняется под счет, в среднем темпе. Обратить внимание на правильное выполнение упражнения, т.е. точность положения рук.
2.	И.П. - О.С. 1 - прыжок вверх, руки на пояс; 2 - прыжок вверх, руки к плечам; 3 - прыжок вверх, руки вверх; 4 - прыжок вверх, хлопокверху; 5 - то же, что и 4; 6 - прыжок вверх, руки к плечам; 7 - прыжок вверх, руки на пояс; 8 - прыжок вверх в И.П. (на координацию движений)	4-6 раз	Выполняется под счет, в среднем темпе, обратить внимание на точность и правильность выполнения, всех положений рук и движений.
3.	Стоя без опоры, держать равновесие на носке правой, левую назад, руки в стороны. То же с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 5 сек 3 раза по 5 сек	Свободную ногу поднимать на 45°, туловище не наклонять вперед.
4.	Прыжок в длину с места, стоя спиной к линии отталкивания. (на координацию движений)	5-7 раз	Поворот выполняется после отталкивания
5.	И.П. - упор стоя на коленях, правая рука вперед, левая назад. 1 - 2 - толчком смена положения рук; 3 - 4 - толчком, и. п. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Для места расположения нарисовать мелом окружности или квадратики согласно размеру ладони.
6.	Удержание равновесия. И.П. - стойка ноги врозь: правая (левая) впереди на носок, левая (правая) сзади на	15-20 м 2-3 повторения	Тренер-преподаватель считает вслух.

	пятке, руки вниз, глаза закрыты. (на чувство равновесия)		
7.	И.П. - О.С., скакалка сзади. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. (на координацию движений и ловкость)		Обратить внимание на вращение скакалки в лучезапястном суставе.

### **Физические упражнения на развитие прыгучести.**

Основными методами воспитания прыгучести являются:

- метод повторного выполнения упражнения, характеризующегося выполнением упражнения через определённые интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточное восстановление работоспособности.

- интервальный метод. Внешне сходен с повторным методом. Но, если при повторном методе характер воздействия нагрузки определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладают и интервалы отдыха.

- игровой метод воспитания прыгучести. Однако этот метод обладает существенным недостатком - ограничена дозировка нагрузки.

В последнее время нашёл применение метод воспитания прыгучести, получивший название - метод круговой тренировки, который можно проводить по методу повторения упражнений.

Все методы воспитания прыгучести следует применять не в стандартных ситуациях, а в вариативных, изменяющихся ситуациях (метод сопряжённых воздействий) приближённых к игровым. Как показывает практика, воспитание прыгучести можно осуществлять в принципе идя двумя путями:

- за счёт увеличения максимальной скорости;
- за счёт увеличения максимальной силы.

**Занятие 66.** Упражнения для тренировки общей прыгучести.

- подскоки вверх толчком с двух ног;
- то же с отягощением;
- многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
- то же со сменой ног;
- прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;
- то же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
- быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);
- прыжки со скакалкой.

**Занятие 67.** Упражнения для развития специальной прыгучести.

- подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая;

- то же с продвижением назад;

- прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом.

- то же с разбега.

- с разбега прыжок на возвышение (25-30 см) приход с прямыми ногами и прямым телом, со спрыгиванием с него.

**Занятие 68.** Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания
- упражнения с небольшим отягощением
- челночный бег с ускорением
- прыжки со скакалкой;
- прыжки с места на гору матов;

- прыжки через веревку ( $h = 20$  см) с двух ног, веред, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки в глубину ( $h = 40$  см) на площадку 50 см x 50 см
- прыжки в глубину ( $h = 40$  см) с отскоком.

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре, на поролоновом кубе, на гимнастическом мосте); 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.

**Обучающиеся должны знать:**

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

**Уметь:**

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

#### IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

##### У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ССМ – 416 часов

###### **Боулдеринг**

Боулдеринг представляет собой соревнования на серии коротких проблемных трасс. Трассы невысокие, обычно до 4-4,5 метров в высоту. Под трассами в зоне приземления имеются поролоновые маты, предотвращающие спортсмена от травм в случае падения или спрыгивания. На соревнованиях в каждом раунде спортсмену предлагается 4-5 трасс (в случае фестивального формата соревнований трасс может быть больше), которые он должен последовательно пройти. Трассы должны быть новыми, незнакомыми спортсменам, а также разнообразными по своему рельефу и способу прохождения. На прохождение каждой трассы спортсмену обычно дается 4-5 минут и неограниченное количество попыток, которые учитываются при определении результатов соревнований. Трассы должны быть предельно сложными для соревнующихся спортсменов. В современном боулдеринге часто используют прыжки на зацепы, иногда серии прыжков. Боулдеринг – наиболее энергоемкая дисциплина скалолазания, требующая от спортсмена всех физических качеств, прежде всего силовых, скоростно-силовых, специальной выносливости. Соревнования в боулдеринге обычно проходят в 2 дня – 1-й день квалификационный раунд, где спортсмен проходит 5 трасс, 2-й день полуфинал и финал, состоящие из 4-х трасс каждый. Таким образом лидерам за 2 дня приходится преодолевать 12 предельно сложных трасс, что в сумме может составлять более часа сложного лазания. Большое значение на соревнованиях имеет способность спортсмена «прочитать трассу», т.е. понять способ ее прохождения и потратить на это наименьшее количество попыток. Поэтому для тренировок в боулдеринге необходимо иметь на скалодроме постоянно обновляющиеся трассы, что требует больших затрат.

###### **Занятие 69.**

Прохождение боулдеринговых трасс на пологом рельефе. Категории сложности и количество трасс подбираются индивидуально для каждого спортсмена. Первостепенное значение на пологом рельефе имеет равновесие и техника постановки ног.

###### **Занятие 70.**

Прохождение боулдеринговых трасс на вертикальном рельефе. Категории сложности и количество трасс подбираются индивидуально для каждого спортсмена.

Первостепенное значение на вертикальном рельефе также имеет равновесие и техника постановки ног.

#### **Занятие 71.**

Прохождение боулдеринговых трасс на слабо нависающем рельефе. Категории сложности и количество трасс подбираются индивидуально для каждого спортсмена. На слабо нависающем рельефе также имеет большое значение равновесие и техника постановки ног, а к этому добавляются и силовые качества спортсмена.

#### **Занятие 72.**

Прохождение боулдеринговых трасс на сильно нависающем рельефе. Категории сложности и количество трасс подбираются индивидуально для каждого спортсмена. На сильно нависающем рельефе первостепенное значение приобретают силовые качества, а также способность разгрузить руки за счет работы ног и туловища.

#### **Занятие 73.**

Прохождение боулдеринговых трасс, включающих одинарные прыжки. Категории сложности и количество трасс подбираются индивидуально для каждого спортсмена. Трассы ставятся с прыжками на одну руку или на две руки одновременно. На таких трассах большое значение имеет прыгучесть и правильное отталкивание спортсмена.

#### **Занятие 74.**

Прохождение боулдеринговых трасс, включающих серии прыжков. Категории сложности и количество трасс подбираются индивидуально для каждого спортсмена. Трассы ставятся с прыжками на одну руку или на две руки одновременно. На таких трассах большое значение имеет прыгучесть и правильное отталкивание спортсмена.

#### ***Обучающие должны знать:***

- Технику безопасности при лазании боулдеринга.
- Технику выполнения основных элементов.

#### ***Уметь:***

- проходить боулдеринговые трассы на различных видах рельефа
- проходить боулдеринговые трассы, содержащие прыжки (одинарные и серии прыжков)
- уметь правильно сгруппироваться при срыве и падении на маты, чтобы избежать травмы.

#### **Лазание на трудность.**

Лазание на трудность представляет собой прохождение спортсменом сложной длинной трассы с использованием нижней страховки с помощью динамической веревки. По мере прохождения трассы спортсмен вщелкивает страховочную веревку в висащие на стене оттяжки, при этом использование оттяжек для прохождения трассы запрещено. Также, как и в соревнованиях по боулдерингу, трассы в лазании на трудность должны быть новыми и незнакомыми спортсменам. Но в отличие от боулдеринга на прохождение каждой трассы спортсмену предоставляется только одна попытка. Результат определяется по высоте подъема. На прохождение трассы обычно дается не более 6 минут. Время прохождения трассы может учитываться для ранжирования спортсменов только в финале в случае равных результатов по высоте подъема во всех раундах. Наибольшее значение в лазании на трудность имеет специальная выносливость скалолаза. Поэтому для тренировок в лазании на трудность, как и в боулдеринге, необходимо иметь на скалодроме постоянно обновляющиеся трассы, что требует больших затрат. Так как в лазании на трудность спортсменам требуется страховка веревкой, то все спортсмены должны в совершенстве освоить приемы нижней страховки.

#### **Занятие 75.**

Прохождение трасс на трудность на слабо нависающем рельефе. Категории сложности и количество трасс подбираются индивидуально для каждого спортсмена. На слабо нависающем рельефе имеет большое значение равновесие и техника постановки ног.

### **Занятие 76.**

Прохождение трасс на трудность на средне нависающем рельефе. Категории сложности и количество трасс подбираются индивидуально для каждого спортсмена. На средне нависающем рельефе большее значение приобретает силовая подготовка спортсмена.

### **Занятие 77.**

Прохождение трасс на трудность на сильно нависающем рельефе. Категории сложности и количество трасс подбираются индивидуально для каждого спортсмена. На сильно нависающем рельефе большое значение приобретает силовая подготовка спортсмена, а также умение находить места, где можно поочередно «сбросить» руки для восстановления в процессе прохождения трассы.

### **Занятие 78.**

Прохождение трасс на трудность, включающих лазание по потолку. Категории сложности и количество трасс подбираются индивидуально для каждого спортсмена. На потолках большое значение приобретает силовая подготовка спортсмена, а также умение правильно располагаться, использовать зацепы и заклинивание ног, а также находить места, где можно поочередно «сбросить» руки для восстановления в процессе прохождения трассы.

### **Занятие 79.**

Прохождение трасс на трудность, включающих боулдеринговые элементы. Категории сложности и количество трасс подбираются индивидуально для каждого спортсмена. В последнее время нередко на соревнованиях на трудность встречаются так называемые боулдеринговые элементы, т.е. элементы трассы, более характерные для соревнований по боулдерингу – прыжки, сложные динамические перезхваты и т.п. Но в отличие от боулдеринга в лазании на трудность для прохождения такого элемента у спортсмена есть только одна попытка, поэтому на тренировках это необходимо специально отрабатывать.

### **Занятие 80.**

Прохождение трасс на «он-сайт». Это значит, что спортсмен проходит трассу, не имея никакой информации о способах ее прохождения, кроме той, что он увидел за 6 минут просмотра незнакомой трассы («на взгляд»). Этот навык нужно специально отрабатывать, поэтому на таких тренировках на каждую новую трассу спортсмену предоставляется одна попытка и он должен показать максимально возможный результат. Больше на эту трассу спортсмен на такой тренировке не выходит. Категории сложности и количество трасс подбираются индивидуально для каждого спортсмена.

### **Занятие 81.**

Прохождение трасс на «флэш». Это значит, что спортсмен проходит трассу впервые, но имея информацию о способах ее прохождения, которую он получил наблюдая за прохождением этой трассы другими скалолазами. В таком формате проходят квалификационные раунды соревнований на трудность. Этот навык нужно специально отрабатывать, поэтому на таких тренировках на каждую новую трассу спортсмену предоставляется одна попытка и он должен показать максимально возможный результат. Больше на эту трассу спортсмен на такой тренировке не выходит. Категории сложности и количество трасс подбираются индивидуально для каждого спортсмена.

### **Занятие 82.**

Отработка нижней страховки. Т.к. в лазании на трудность используется нижняя страховка динамической веревкой, то спортсменам необходимо в совершенстве освоить нижнюю страховку. При прохождении трасс отрабатывается быстрое и правильное вщелкивание страховочной веревки в оттяжки из различных положений. При осуществлении нижней страховки отрабатываются навыки плавного задержания сорвавшегося спортсмена, чтобы не допустить удара спортсмена о рельеф скалодрома в случае срыва. Отдельно отрабатывается страховка в начале трассы в нижней части

скалодрома, когда возможно падение на землю. До вщелкивания первой оттяжки страхующий осуществляет гимнастическую страховку лезущего.

**Обучающие должны знать:**

- Технику безопасности при лазании на трудность.
- Технику выполнения основных элементов лазания и страховки.

**Уметь:**

- проходить трассы на трудность на различных видах рельефа
- проходить трассы на трудность, содержащие боулдеринговые элементы (прыжки, динамические перехваты и т.п)
- правильно и быстро вщелкивать веревку в оттяжки из различных положений
- правильно осуществлять нижнюю страховку.

**Лазание на скорость.**

В соревнованиях на скорость определяющее значение имеет время прохождения трассы. В настоящее время для обеспечения безопасности используется верхняя автоматическая страховка. Соревнования на скорость могут проходить в 2-х форматах - на эталонных трассах и в классическом формате. Эталонная трасса имеет высоту 15 метров, нависание 5 градусов, одинаковая на всех соревнованиях и позволяет сравнивать результаты и фиксировать рекорды. Фактически это уже не столько скалолазание, сколько спринт по вертикали и при подготовке используются методики подготовки спринтеров в легкой атлетике. При соревнованиях на скорость в классическом формате трасса обычно новая, не знакомая спортсменам. Иногда может проводиться опробование трассы. В настоящее время большинство соревнований в лазании на скорость проходят на эталонных трассах. Основными качествами, влияющими на результат в лазании на скорость, являются скоростные качества, но при этом любая неточность в движении может привести к срыву.

**Занятие 83.**

Прохождение эталонной трассы на скорость. Количество подходов в серии и количество серий подбирается индивидуально для каждого спортсмена. Время прохождения фиксируется.

**Занятие 84.**

Прохождение незнакомых трасс на скорость («классический формат») Количество подходов в серии и количество серий подбирается индивидуально для каждого спортсмена. Время прохождения фиксируется.

**Занятие 85.**

Работа на тренажере «ногоход». Количество подходов в серии и количество серий подбирается индивидуально для каждого спортсмена. Время прохождений фиксируется.

**Занятие 86.**

Отработка старта на эталонной трассе. Количество подходов в серии и количество серий подбирается индивидуально для каждого спортсмена. Спортсмен пробует различные варианты старта и находит наиболее подходящий конкретно для него. Необходимо следить за временем реакции спортсмена на стартовый сигнал и на недопущение фальстарта.

**Занятие 87.**

Отработка средней части эталонной трассы. Количество подходов в серии и количество серий подбирается индивидуально для каждого спортсмена. Время прохождения фиксируется. Трасса разбивается на 3 участка, первый спортсмен проходит спокойно, на среднем участке ускоряется и финишный участок снова проходит спокойно.

**Занятие 88.**

Отработка финиша на эталонной трассе. Количество подходов в серии и количество серий подбирается индивидуально для каждого спортсмена. Спортсмен пробует различные варианты финиша и находит наиболее подходящий конкретно для него. Трасса разбивается на 2 участка первую (большую часть) спортсмен проходит спокойно, а на финише делает

ускорение. Необходимо следить за точностью финишного движения и попаданием и нажатием финишной кнопки.

***Обучающие должны знать:***

- Технику безопасности при лазании на скорость с автоматической верхней страховкой.
- Технику выполнения основных элементов прохождения трассы на скорость.

***Уметь:***

- быстро найти оптимальный вариант прохождения трассы на скорость в классическом формате и реализовать его
- проходить эталонную трассу на скорость с максимальной скоростью
- пользоваться системой автоматической верхней страховки.

**V. ТЕМА – УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.  
ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА  
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ССМ – 166 часов**

Подробнее смотреть раздел 2.2, 2.7 дополнительной образовательной программы.

**VI. ТЕМА – ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

**У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ССМ – 42 часа**

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 8.1 дополнительной образовательной программы.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства

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

***Обучающиеся должны:***

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «скалолазание»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

1. Стабильности состава обучающихся.
  2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
  3. Уровня освоения основ техники скалолазания, навыков гигиены и самоконтроля.
- Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовки, для чего организуются специальные соревнования;
  - Выполнение (подтверждение) разряда КМС.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделения за учебно-тренировочный год.

Время и сроки проведения испытаний:

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

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовке обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе)

*Обучающиеся должны знать:* технику безопасности при выполнении нормативных требований, правила выполнения нормативных требований

*Методические указания при переводе обучающихся:*

Решением тренерского совета СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» обучающиеся могут быть: оставлены на повторное обучение (но не более одного раза за весь период обучения на этапах: ССМ), переведены на следующий год обучения, отчислены.

## **VI. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ.**

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «скалолазание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8. 10	10. 00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,8	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с	количество раз	не менее	
			7	6
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
			22	17
2.3.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины	количество раз	не менее	
			20	18
2.4.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			45,0	40,0
2.5.	Исходное положение – вис на планке шириной 1,5 см. Фиксация положения	с	не менее	
			20,0	15,0
2.6.	Исходное положение – стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			40,0	
2.7.	Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами	с	не более	
			8,0	10,00
2.8.	Пролезть трассу «7a флэш»	-	-	без учета времени
2.9.	Пролезть трассу «7b флэш»	-	без учета времени	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
<b>Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»</b>				

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для  
зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «скалолазание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13.2	15.8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	190
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
			20	15
2.3.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины	количество раз	не менее	
			18	12
2.4.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках	с	не менее	
			45.0	
<b>Для спортивной дисциплины «лазание на скорость»</b>				
2.5.	Пролезть эталонную трассу	с	не более	
			6,8	8,3
<b>Для спортивных дисциплин «лазание на трудность», «боулдеринг»</b>				
2.6.	Пролезть трассу «7b флэш»	-	-	без учета времени
2.7.	Пролезть трассу «7c флэш»	-	без учета времени	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				

3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»
<b>Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»</b>	

## МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера-преподавателя.

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: 3-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);

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

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от «30» декабря 2025 года  
протокол № 2

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от «12» января 2026 года  
приказ от 12.01.2026 № 02-СО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по скалолазанию**

на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

для обучающихся группы на этапе высшего спортивного мастерства

**Составитель:**  
старший тренер-преподаватель  
Кауров Владимир Олегович

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, психологическая подготовка.....	
4.2.	Общая физическая подготовка (ОФП).....	
4.3.	Специальная физическая подготовка (СФП) и двигательная подготовка.....	
4.4.	Технико-тактическая подготовка.....	
4.5.	Участие в спортивных соревнованиях.....	
4.6.	Иные мероприятия.....	
5.	Требования к уровню подготовки.....	
6.	Контрольно-переводные испытания.....	
7.	Медицинский контроль.....	
8.	Литература.....	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки скалолазов группы на этапе высшего спортивного мастерства, изложенные на основе новейших данных в области теории 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:**

Техническая подготовка – освоение элементов скалолазания повышенной сложности, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу высшего спортивного мастерства, выполнения разрядных норм и требований, участие в соревнованиях.

### **Задачи программы:**

- Совершенствование специальной физической подготовленности, скоростно – силовых качеств;
- Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки;
- Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения сложных элементов;
- Планомерное повышение категорий сложности трасс, проходимых спортсменами;
- Улучшение времени прохождения эталонной трассы в лазании на скорость;
- Освоение сверхсложных и рискованных боулдеринговых элементов;
- Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
- Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
- Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно - подготовительных соревнований.

По окончании годичного цикла тренировок спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Этап высшего спортивного мастерства является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по скалолазанию.

Рабочая программа рассчитана на 1248 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 спортсменов и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.



# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 2

## НА ЭТАП ВСМ

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВСМ (в минутах)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	<b>105</b>	15	10	15	10	10				15	10	10	10	Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.
Занятие 2. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.	<b>90</b>		10	15	10	10				15	10	10	10	Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом.
Занятие 3. Предупреждение спортивного травматизма.	<b>360</b>		45	45	45	45				45	45	45	45	Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям.

Занятие 4. Правила соревнований, их организация и проведение.	<b>405</b>	45	45	45	45	45				45	45	45	45	Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по скалолазанию. Методика судейства.
Занятие 5. Олимпийские игры.	<b>90</b>		10	15	10	10				15	10	10	10	Олимпийское движение в России. Участие российских скалолазов в Олимпийских играх современности.
Занятие 6. Планирование и контроль в процессе спортивной тренировки.	<b>300</b>	30	30	45	30	30				45	30	30	30	Управление подготовкой скалолазов. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса.
Занятие 7. Психологическая подготовка.	<b>870</b>	90	90	120	90	90				120	90	90	90	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 минут:</b>	<b>2220</b>	180	240	300	240	240				300	240	240	240	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>37</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>				<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВСМ (в часах)</b>														
Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса Занятие 8. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 9. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах. Занятие 10. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях. Занятие 11 Силовые упражнения для мышц сгибателей.	<b>68</b>	6	6	6	6	6	6	4	4	6	6	6	6	Большая часть повседневных нагрузок в скалолазании приходится на мышцы плечевого пояса. Поэтому нужно укреплять мышечную систему в области плеч, а также в шейном отделе. Перед выполнением упражнений надо обязательно сделать небольшую разминку, чтобы подготовить и разогреть мышцы. Иначе можно получить растяжение или повредить связки. Разминкой могут быть повороты корпуса в стороны, поднятие рук, плавные повороты головы влево-вправо. Выполнять упражнения лучше не по одному, а в комплексе.

<p>Занятие 12. Силовые упражнения для мышц разгибателей.  Занятие 13. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.  Занятие 14. Упражнения для увеличения подвижности в шейных суставах.</p>															
<p><b>Физические упражнения на развитие мышц туловища</b>  Занятие 15. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.  Занятие 16. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.  Занятие 17. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.  Занятие 18. Наклон в стороны.  Занятие 19. Наклон вперед.  Занятие 20. Повороты.  Занятие 21. Упражнения для мышц спины.</p>	<b>38</b>	2	4	4	4	2	3	2	2	4	4	3	4	<p>Мышечный корсет - важная мышечная группа, которая удерживает позвоночник в правильном (вертикальном) положении, а также защищает внутренние органы. Мышцы туловища можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы.</p>	
<p><b>Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса</b>  Занятие 22. Упражнения для стопы и голени.  Занятие 23. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.  Занятие 24. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения.  Занятие 25. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.</p>	<b>28</b>	2	2	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	<p>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.</p>	
<p><b>Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела</b>  Занятие 26. Упражнения с гимнастической палкой.  Занятие 27. Упражнения со скакалкой.  Занятие 28. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.  Занятие 29. Упражнения на</p>	<b>29</b>	2	2	4	2	2	2	2	2	4	2	2	3	<p>Регулярная нагрузка на все группы мышц позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию.  Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма и согласованность движений рук</p>	

расслабление мышц и восстановление дыхания.														
Физические упражнения на развитие общей координации Занятие 30. Ходьба. Занятие 31. Беговые перемещения. Занятие 32. Строевые упражнения.	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Координация - это функция управления, которая, во-первых, обеспечивает целостность и устойчивость организации, во-вторых, сохраняет бесперебойность и непрерывность процесса управления, в-третьих, представляет собой, процесс распределения деятельности во времени, обеспечивая взаимодействие различных частей организации в интересах выполнения стоящих перед ней задач. Координация — это общий процесс достижения единства усилий всех подсистем (подразделений) организации для реализации ее задачи целей.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>187</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	

**III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФК) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА  
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВСМ (в часах)**

Физические упражнения на развитие силы Занятие 33. Подтягивание. Занятие 34. Сгибание рук в упоре. Занятие 35. Удержание высокий угол. Занятие 36. Вис. Занятие 37. Приседание. Занятие 38. Прыжки. Занятие 39. Бег с утяжелителями.	40	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Сила - одно из наиболее важных двигательных качеств скалолаза. В связи с тем, что прохождение большинства трасс связано с необходимостью преодолевать вес собственного тела, силовые возможности скалолазов определяются не только абсолютными показателями мышечной силы, сколько относительными.
Физические упражнения на развитие быстроты Занятие 40. Бег. Занятие 41. Прыжки. Занятие 42. Подвижные и спортивные игры. Занятие 43. Эстафетный бег.	40	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	Быстрота в скалолазании понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения техникой скалолазания, необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени.
Физические упражнения на развитие выносливости Занятие 44. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног. Занятие 45. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота. Занятие 46. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости	35	3	3	4	3	2	4	2	2	4	2	2	4	Выносливость – это способность человека выполнять какую-либо напряжённую работу в течение длительного периода времени. Каждый скалолаз должен быть выносливым. Ведь состязания по скалолазанию могут продолжаться длительное время. Выносливость в скалолазании определяется рядом факторов. Среди них основными являются: устойчивость нервных центров к утомлению, функциональные возможности нервно-мышечного аппарата, психологическая подготовленность и степень владения техникой движений.

<p>мышц спины. Занятие 47. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди. Занятие 48. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.</p>															
<p><b>Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная)</b> Занятие 49. Наклоны. Занятие 50. Выкруты. Занятие 51. Поднимание ног.</p>	<b>25</b>	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<p>Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Таким образом, гибкость характеризует степень подвижности в суставах и состояния мышечной системы.</p>
<p><b>Физические упражнения на равновесие</b> Занятие 52. Подскоки. Занятие 53. Прыжки. Занятие 54. Повороты. Статические равновесия: Занятие 55. Переднее равновесие. Занятие 56. Боковое равновесие. Занятие 57. Заднее равновесие. Занятие 58. Высокое равновесие Занятие 59. Равновесие «Ласточка».</p>	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<p>Равновесие в скалолазании - различные статические положения обучающегося на скале или скалодроме, Важнейшие требования к способности к равновесию предъявляются в скалолазании при прохождении трасс на пологом и вертикальном рельефе.</p>
<p><b>Физические упражнения на развитие координации движений</b> Занятие 60. Группировка. Занятие 61. Кувырок вперед. Занятие 62. Комплекс №1 упражнений на развитие координации. Занятие 63. Комплекс №2 упражнений на развитие координации.</p>	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<p>Одной из задач развития координационных способностей у скалолазов является - развитие специфических координационных способностей: способности ориентированию в пространстве, к точности, равновесию и др., которые особенно важны для отдельных видов спортивной деятельности.</p>
<p><b>Физические упражнения на развитие прыгучести</b> Занятие 64. Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 65. Упражнения для развития специальной прыгучести. Занятие 66. Упражнения для</p>	<b>24</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<p>Одно из важных для скалолаза качеств - прыгучесть. В основе прыгучести лежит, так называемая, взрывная сила. То есть способность мгновенным нервно-мышечным сокращениям. Определяющим фактором, от которого зависит дальность или высота прыжка, является быстрота отталкивания, которая, в свою очередь, обуславливается скоростью мышечного сокращения.</p>

развития прыгучести (взрывная сила).														
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>212</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	
<b>IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВСМ (в часах)</b>														
<p>Боулдеринг</p> <p>Занятие 67. Прохождение боулдеринговых трасс на пологом рельефе.</p> <p>Занятие 68. Прохождение боулдеринговых трасс на вертикальном рельефе.</p> <p>Занятие 69. Прохождение боулдеринговых трасс на слабо нависающем рельефе.</p> <p>Занятие 70. Прохождение боулдеринговых трасс на сильно нависающем рельефе.</p> <p>Занятие 71. Прохождение боулдеринговых трасс, содержащих одинарные прыжки.</p> <p>Занятие 72. Прохождение боулдеринговых трасс, содержащих сдвоенные прыжки.</p>	<b>201</b>	15	15	19	15	15	19	15	16	20	16	16	20	<p>Соревнования в боулдеринге проводятся на новых, незнакомых спортсменам трассах, поэтому в подготовке на скалодроме очень важно иметь большое разнообразие трасс различных категорий сложности, которые должны постоянно обновляться. Также необходимо учитывать, что количество потраченных спортсменом на прохождение трассы попыток влияет на результат</p>
<p>Лазание на трудность</p> <p>Занятие 73. Прохождение трасс на трудность на слабо нависающем рельефе.</p> <p>Занятие 74. Прохождение трасс на трудность на средне нависающем рельефе.</p> <p>Занятие 75. Прохождение трасс на трудность на сильно нависающем рельефе.</p> <p>Занятие 76. Прохождение трасс на трудность, включающих лазание по потолку.</p> <p>Занятие 77. Прохождение трасс на трудность, включающих боулдеринговые элементы.</p> <p>Занятие 78. Прохождение трасс «он-сайт».</p> <p>Занятие 79. Прохождение трасс «флэш».</p> <p>Занятие 80. Отработка нижней страховки</p>	<b>201</b>	15	15	19	15	15	19	15	16	20	16	16	20	<p>Соревнования в лазании на трудность проводятся на новых, незнакомых спортсменам трассах, поэтому в подготовке на скалодроме очень важно иметь большое разнообразие трасс различных категорий сложности, которые должны постоянно обновляться. Также необходимо учитывать, что для прохождения трассы спортсмену дается только одна попытка, поэтому очень важно отрабатывать прохождение трасс «он-сайт» и «флэш».</p>
Лазание на скорость	<b>185</b>	15	15	18	15	15	17	14	14	17	14	14	17	<p>Соревнования в лазании на скорость могут проводиться в 2-х форматах – эталонном и</p>

Занятие 81. Прохождение эталонной трассы на скорость. Занятие 82. Прохождение незнакомых трасс на скорость («классический формат») Занятие 83. Работа на тренажере «ногоход». Занятие 84. Отработка старта на эталонной трассе. Занятие 85. Отработка прохождения средней части эталонной трассы. Занятие 86. Отработка финиша на эталонной трассе.														классическом. И хотя в настоящее время подавляющее большинство соревнований проводится на эталонных трассах, нельзя забывать и классический формат, когда лазание на скорость проводится на новой, незнакомой спортсменам трассе.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>587</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>56</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>55</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>57</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>57</b>	
<b>V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВСМ (в часах)</b>														
Участие в спортивных соревнованиях.	<b>175</b>	11	11	22	22	11	10			22	22	22	22	Соревнования по скалолазанию - органическая часть учебно-тренировочного процесса. Они помогают объективно подвести итоги этого процесса за определенный промежуток времени: четверть, учебный год. В соревнованиях по скалолазанию должны участвовать только хорошо подготовленные спортсмены, и поэтому, соревнования являются эффективным методом проверки технической подготовленности обучающихся и стимулом к достижению высоких спортивных результатов.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>175</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>11</b>	<b>10</b>			<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	
<b>VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ВСМ (в часах)</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>37</b>	4	3	3		3	3	3	3	3	3	6	3	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. 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. Контрольные мероприятия, состоящие из тестирования и контроля, включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных

														соревнований.
Инструкторская и судейская практика	13	1	1	2	1	1				2	2	2	1	Инструкторская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>1248</b>	<b>95</b>	<b>97</b>	<b>129</b>	<b>105</b>	<b>94</b>	<b>103</b>	<b>75</b>	<b>77</b>	<b>129</b>	<b>109</b>	<b>111</b>	<b>124</b>	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки 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 по индивидуальным планам спортивной 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 образовательную программу спортивной подготовки.

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ВСМ –37 часов

##### **Занятие 1.** Физическая культура и спорт в России.

**Содержание:** Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2022 года. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

*Обучающиеся должны знать:*

- значение и важность занятий физической культурой;
- концепцию развития спорта в России.

*Уметь:*

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

##### **Занятие 2.** Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.

**Содержание:** Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена обучающихся скалолазанию: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

*Обучающиеся должны знать:*

- значение и важность личной гигиены;
- важность сбалансированного графика работы и отдыха.

*Уметь:*

- соблюдать личную гигиену;
- подготовить снаряжение перед прохождением трассы;
- соблюдать режим труда и отдыха.

##### **Занятие 3.** Предупреждение спортивного травматизма.

**Содержание:** Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина обучающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы страховки при прохождении трасс.

*Обучающиеся должны знать:*

- причины травматизма;
- страховку при прохождении трасс.

*Уметь:*

- предупреждать травматизм;
- применять страховку при прохождении трасс.

#### **Занятие 4.** Правила соревнований, их организация и проведение.

**Содержание:** Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по скалолазанию. Методика судейства. Организация и проведения соревнований. Правила соревнований по скалолазанию. Роль судейства. Разбор типичных ошибок. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

*Обучающиеся должны знать:*

- виды и характеристики соревнований;
- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

*Уметь:*

- рассказать о видах и характеристиках соревнований;
- оценивать результат спортсмена на трассе;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.

#### **Занятие 5.** Олимпийские игры.

**Содержание:** Олимпийское движение в России. Российские скалолазы на Олимпийских играх современности. Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по скалолазанию. Международная федерация скалолазания (IFSC). Успехи российских спортсменов на международной арене.

*Обучающиеся должны знать:*

- об истории олимпийского движения в России и мире;
- программу скалолазания на Олимпийских играх;
- ЕВСК и разрядные нормы и требования;
- заслуги отечественных спортсменов на мировой арене.

*Уметь:*

- пользоваться ЕВСК.

#### **Занятие 6.** Планирование и контроль в процессе спортивной тренировки.

**Содержание:** Управление подготовкой скалолазов. Роль и значение планирования тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок учащихся старших разрядов. Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по скалолазанию.

*Обучающиеся должны знать:*

- цели и задачи на каждом этапе индивидуального планирования;
- основы периодизации спортивной тренировки.

*Уметь:*

- контролировать нагрузку, во избежание перетренированности;
- анализировать индивидуальные показатели на занятиях.

#### **Занятие 7.** Психологическая подготовка.

**Содержание:** 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. Воспитание у скалолазов таких моральных качеств, как патриотизм, трудолюбие, коллективизм, дружба, товарищество, честность и правдивость. Формирование у скалолазов, устойчивых спортивных мотивов и интересов. Формирование у спортсменов отчетливых мышечно-двигательных представлений, которые в деятельности скалолазов выполняют регулирующую, стимулирующую и тренирующую роль.

*Обучающиеся должны знать:*

- Приемы восстановления внимания;
- Приемы восстановления концентрации.

*Уметь:*

- Оценивать свое состояние и пользоваться приемами для его уравнивания.

## **II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ВСМ – 187 часов**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

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

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

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

Методика обучения тем или иным физическим упражнениям включает в себя:

- на первом этапе (ознакомление) - первоначального разучивания движения ставятся следующие задачи: познакомить обучающихся с новым физическим упражнением, создать представление о технике выполнения упражнения, научить выполнять его по частям, соблюдая правильную последовательность элементов.

- на втором этапе (разучивание) - углубленного разучивания движений - решаются задачи уточнения правильности выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенного исправления ошибок и выполнение упражнения сначала по частям, а затем слитно.

- на третьем этапе (совершенствование) - совершенствования техники движения - решаются задачи закрепления и совершенствования приобретенного навыка владения двигательным действием, создание условий для применения его в учебно-тренировочном процессе и повседневной деятельности, стимулирование самостоятельности и творчества детей. На данном этапе обучающийся сознательно воспринимает задание, внимание его сосредоточено на качестве движений, где целью является доведение упражнения до автоматизма.

Комплексы упражнений должны составляться с учетом тех задач, которые ставятся перед данными занятиями на ближайшее время и более длительные периоды.

Следует придерживаться соответствующей дозировки физической нагрузки в соответствии с задачами и особенностями развития обучающихся.

Упражнения на развитие силы должны предшествовать упражнениям на растягивание, такая последовательность обеспечивает разогревание организма и избавляет от возможных травм (растяжений).

Следует чередовать упражнения на силу, растягивание, расслабление; упражнения в быстром темпе и медленном.

Упражнения на развитие силы следует повторять до тех пор, пока не почувствуется усталость, а упражнения на растягивание до ощущения незначительной боли.

### **Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса.**

#### ***Упражнения для рук и плечевого пояса.***

**Занятие 8.** 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 9.** Упражнения на увеличение подвижности в локтевых 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 10.** Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях.

махи руками назад; подъем рук в стороны; подъем по спине; поднятие плеч; вращение предплечьями; вращение плечами.

**Занятие 11.** Силовые упражнения для мышц сгибателей.

набивной мяч (гантели) внизу, сгибание рук к плечам; то же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками; подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусках; отжимание в упоре лежа; лазанье по канату; упражнения с резиновым бинтом.

**Занятие 12.** Силовые упражнения для мышц 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 13.** 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 назад; поднятие и опускание плеч; круги руками в боковой плоскости; руки назад в замок, при наклоне туловища вперед, руками тянуться вперед к полу. Вращения прямыми руками вперед, вращения прямыми руками назад, вращения прямыми руками в разные стороны. То же с гантелями в руках, вес гантелей подбирается индивидуально.

#### ***Упражнения для шеи***

**Занятие 14.** Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

наклоны головы вперед, назад; наклоны головы в стороны; повороты головы налево, направо; подъем головы лежа на спине; подъем головы лежа на животе.

### **Физические упражнения на развитие мышц туловища.**

***Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота.***

**Занятие 15.** Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

*Силовые упражнения:*

из положения лежа поднимание туловища в сед; из положения лежа поднимание прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись, то же с отягощением; из виса углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол; высокий угол в упоре на бревне (на время); лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали (складка); «прилипалка» на гимнастической стенке на время.

**Занятие 16.** 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; прогиб назад стоя; скручивания в упоре стоя согнувшись, правая рука касается левой ноги и наоборот; скручивания лежа на животе/на спине с заведением ноги в противоположную сторону.

**Занятие 17.** Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.

*Силовые упражнения:*

из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх; лежа на боку, приподнять одну ногу, присоединить к ней другую, опустить ноги; лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, наклоны в стороны с касанием пяток; подъем корпуса из боковой планки на коленях; боковая планка.

**Занятие 18.** Наклон в стороны.

ноги расставлены на ширине плеч, руки находятся на поясе либо одна на поясе, а вторая заведена за голову. Плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается. Наклон вправо, выполнить 10-15 повторений. Наклон осуществляется с напряженным прессом. Выполнить 10-15 повторений в другую сторону; наклоны в стороны с отягощением; наклоны в стороны со скручиванием корпуса; руки за головой, наклон в сторону с поднятием одноименного колена через сторону и касание им локтевого сустава, то же в другую сторону; наклон в противоположную сторону от отягощения.

**Занятие 19.** Наклон вперед.

Здесь нагрузка идет в большей степени на мускулатуру прямой мышцы живота, а также на ягодицы и поясницу. Это упражнение укрепляет позвоночник и способствует растяжке. Стопы находятся на ширине плеч, в пояснице — прогиб. Наклоняться вперед следует с напряженным прессом, стараясь сохранить спину максимально выпрямленной.

Пальцы рук должны касаться пола. Если это невозможно, то не нужно сильно округлять спину. Лучше чуть согнуть ноги в коленях и тянуться до максимально возможного уровня, день ото дня приближаясь к полу. Гибкость и растяжка в пояснице появятся при регулярных тренировках, со временем получится достать до пола руками, не сгибая ноги. В исходное положение корпус нужно возвращать мышцами ягодиц. Для этого толкайтесь пятками в пол. Мускулатура поясницы при этом должна быть расслаблена.

- ноги врозь, наклон вперед руки в стороны, взгляд направлен вперед;
- ноги вместе, наклон вперед руки касаются пола;
- ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;
- сед ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;
- сед ноги врозь, наклон вперед руки вперед, грудью коснуться пола с фиксацией положения.

**Занятие 20.** Повороты.

- руки на поясе. Ноги чуть шире плеч, слегка согнуты. Таз вращается в плоскости, параллельной полу, выполняя полный круг. Двигаться следует по 10-15 повторений по часовой стрелке и обратно.

- руки подняты на уровень груди и расставлены перпендикулярно туловищу, можно согнуть их в локтях, ноги на ширине плеч. Повороты осуществляются верхней половиной тела, в то время как нижняя сохраняет неподвижность. Количество повторов в каждую сторону должно составлять около 10-15 раз.

- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с отведением разноименной ноги назад на носок;
- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с махом разноименной ноги в противоположную сторону.
- сед ноги врозь, повороты в стороны с касанием руками пола за спиной.

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

#### **Занятие 21.** Упражнения для мышц спины.

##### *Силовые упражнения:*

наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке; лежа на животе, прогибания, руки вверх; лежа на животе, прогибания, руки вверх с отягощением или гимнастической палкой.

##### *Упражнения для формирования правильной осанки.*

Встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

- наклон с опорой на стену;
- подъем рук и ног лежа на животе.

### **Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса.**

#### **Занятие 22.** Упражнения для стопы и голени.

##### *Силовые упражнения:*

поднимание на носки, то же с отягощением; ходьба на носках, руки на пояс; ходьба на внутренней и внешней стороне стопы; исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Попеременное натягивание носков на себя и от себя; исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъем на носки, опускание, не потеряв при этом мяч.

#### **Занятие 23.** 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;
- упражнения с сопротивлением;
- приседания;
- отведение ног влево и вправо. Круговые движения в коленных суставах влево и вправо.

#### **Занятие 24.** Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения.

- приседания на двух и одной ноге;
- приседания с гантелями в руках;
- выпады;
- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе,
- прыжки на одной ноге.

#### **Занятие 25.** Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед;
- пружинящие движения в положении широкого выпада в сторону;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, голень правой ноги лежит на бедре левой, руками, обхватив бедро, подтянуть левую ногу к груди. То же с другой ноги.
- «бабочка» с наклоном вперед и фиксацией положения.

### **Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела.**

#### **Занятие 26.** Упражнения с гимнастической палкой.

##### 1. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.

1-2 – палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох;

3-4 – И.П., выдох. 6-8 раз.

##### 2. И.П. – стойка ноги врозь, палка внизу.

1 – наклон вперед, руками коснуться пола, выдох;

2 – И.П., вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12–15 раз.

##### 3. И.П. – стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч.

- 1 – поворот туловища направо;  
2 – И.П.;
- 3-4 – то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10—12 раз.
4. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.  
1-4 – поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги;  
5-8 – встать, не касаясь руками и палкой пола. 10—15 раз.
5. И.П. – стойка ноги вместе, палка горизонтальноверху.  
1 – правую ногу в сторону на носок, наклон вправо;  
2 – И.П.;
- 3-4 – то же в левую сторону. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох.  
10 – 12 раз.
6. И.П. – лежа на груди, палкаверху (руки свободно лежат на полу).  
1-2 – прогнуться, поднимая палку повыше, вдох;  
3-4 – И.П., выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6 – 8 раз.
7. И.П. – лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч.  
1-2 – сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног);  
3-4 – И.П. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10—12 раз.
8. И.П. – о.с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20 –30 с).

**Занятие 27.** Упражнения со скакалкой.

1. И.П. – о.с., скакалка, сложенная вдвое, внизу.  
1 – левую вперед на носок, скакалку вперед;  
2 – передать вес тела на левую, правая сзади на носок, руки в стороны, скакалка натянута на груди;  
3-4 – приставляя левую, И.П.;
- 5-8 – то же с другой ноги.  
6 – 8 раз.
2. И.П.— о.с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу.  
1 – сгибая левую ногу, поставить ее на скакалку;  
2 – выпрямить ногу вперед-вверх;  
3 – согнуть ногу;  
4 – И.П.;
- 5-8 – то же другой ногой.  
8 – 12 раз.
3. И.П. – о.с., скакалка, сложенная вдвое, в левой руке, правая на поясе.  
1-3 – вращение туловища влево, скакалка скользит по полу, не отрываясь от него;  
4 – выпрямиться, перехватить скакалку в правую руку;  
5-8 – то же вправо.  
8 – 12 раз.
4. И.П. – о.с., скакалка сложенная вдвое, внизу.  
1 – перешагнуть через скакалку, сгибая левую ногу;  
2 – то же, сгибая правую;  
3-4 – перевести скакалку выкрутом в и. п., руки прямые.  
6 – 10 раз.
5. Прыжки через скакалку по заданию.

**Занятие 28.** Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.

1. Ходьба с движениями рук назад.

И.П. – о.с., руки в стороны.

1-2 – два движения руками назад, руки на уровне плеч, не расслаблять;

3-4 – 2 обычных шага, дыхание равномерное.

8 – 10 раз.

#### 2. Наклоны вперед.

И.П. – о. с., руки на пояс.

1-2 – шаг вперед и приставить ногу;

3 – наклон вперед, руки в стороны, голову не опускать;

4 – И.П.

10 – 12 раз.

#### 3. Приседания.

И.П. – то же.

1-2 – присесть, руки за спину, спина прямая;

3-4 – встать;

5-8 – 3 шага вперед и И.П.

8 – 12 раз.

#### 4. Дыхательные упражнения.

4 шага – выдох, небольшой наклон вперед, руки вниз;

2 шага – пауза;

2 шага – выдох, руки вниз-в стороны.

3 – 4 раза.

#### 5. Мах ногой вперед.

И.П. – о. с.

1-2 – 2 шага вперед;

3 – мах левой вперед, руки – правая вперед, левая в сторону;

4 – И.П.;

5-8 – то же с правой ноги.

8 – 12 раз.

#### 6. Мах ногой назад.

И.П. – о. с.

1-4 – 3 шага вперед и приставить ногу;

5 – мах левой назад, руки вверх;

6 – И.П.;

7-8 – то же правой ногой.

8 – 10 раз.

#### 7. Ходьба на носках.

1-4 – 4 шага на носках, руки вверх;

5-8 – 4 обычных, руки на пояс.

8 – 12 раз.

#### 8. Прыжки с продвижением вперед.

И.П. – о. с., руки на пояс.

1-2 – прыжок на левой;

3-4 – прыжок на правой;

5-8 – 4 шага вперед.

8 – 12 раз.

#### 9. Ходьба, упражнения дыхательные и на расслабление (1 мин).

#### 10. Из о.с. упор присев упор лежа, упор присев, и. п.; то же, но со сгибанием рук в упоре лежа.

**Занятие 29.** Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

- *Упражнения для мышц шеи:* Выполняем наклон головы вправо, фиксируем. Расслабленную правую руку кладем на голову, ощущая растяжение шеи слева. Затем наклоняем голову влево, кладем на голову левую руку. Растяжение шеи будет ощутимо справа. Надавливать рукой на голову, чтобы усилить ощущение не надо! Упражнение выполняется по 30 секунд на каждую сторону.

- *Упражнения для рук:* стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

- *Упражнения для ног:* сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

- *Упражнения для туловища:* лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

- *Упражнения для всего тела:* лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

### **Физические упражнения на развитие общей координации.**

#### **Занятие 30. Ходьба.**

- на носках;
- с высоким подниманием бедра;
- скрестным шагом;
- приставным шагом;
- на пятках;
- на внутренней и наружной стороне стопы;
- в полу- и полном приседе;
- выпадами;
- боком;
- спиной вперед.

#### **Занятие 31. Беговые перемещения.**

- бег обычный;
- на носках;
- высоко поднимая бедро;
- боком приставным шагом;
- спиной вперед;
- с ускорениями;
- со сменой направлений по сигналу;
- по разметкам.

#### **Занятие 32. Строевые упражнения.**

- выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить» ;
- повороты направо, налево, кругом;
- построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре;
- размыкание и смыкание приставными шагами;
- передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали;
- команды для управления строем;
- понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах;
- повороты на месте, размыкание уступами;
- перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два;
- перемена направления движения строя;
- обозначение шага на месте;
- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- изменение скорости движения;
- повороты в движении.

#### ***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.

**Уметь:**

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- 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 в скалолазании;
- Освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

### **III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ВСМ – 212 часов**

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

Основным методом развития силовой выносливости у скалолазов является метод повторных усилий с реализацией различных методических приемов.

Метод повторных усилий - это метод тренировки, в котором в качестве основного тренирующего фактора является не предельный вес отягощения (или сопротивления), в количество повторений упражнения с оптимальным весом (сопротивлением). Это основной метод занятий с тяжестями для опытных атлетов и конечно для начинающих, при этом используются различные варианты построения тренировочного занятия в зависимости от поставленной задачи:

1. Увеличение силы мышц и массы. Вес отягощений 80 - 85% от максимального, количество повторений в подходе 5 - 6, количество подходов 3 - 6, отдых 2 - 3 минуты.

2. Преимущественное увеличение мышечной массы и прирост силы. Вес отягощений 65 - 80% от максимального, количество повторений 8 - 10, количество подходов 3 - 6, отдых 2 - 3 минуты.

3. Уменьшение жирового компонента, массы тела, улучшение качества мышц и совершенствование силы и силовой выносливости. Вес отягощений 50 - 60%, количество повторений 15 - 30, количество подходов 3 - 6, отдых 3 - 6 минут.

4. Совершенствование рельефа мышц и повышение силовой выносливости. Вес отягощений 30 - 50%, количество повторений 50 - 100, количество подходов 1 - 4, отдых 5 - 8 минут, скорость выполнения - высокая.

5. Повышение силовой выносливости и улучшение рельефа мышц. Вес отягощений 20 - 50%, количество повторений - "до отказа", количество подходов 1 - 3, отдых 5 - 12 минут, скорость выполнения - высокая.

#### **Занятие 33** Подтягивание.

- подтягивание в висе на высокой перекладине на 2-х руках;
- подтягивание в висе на высокой перекладине на одной руке поочередно;
- подъем в упор силой;
- подтягивание в висе на высокой перекладине с фиксацией положения в верхней точке (количество раз);
- подтягивание в висе на «фингерборде» на различных хватах на 2-х руках;
- подтягивание в висе на «фингерборде» на различных хватах на одной руке;

#### **Занятие 34.** Сгибание рук в упоре.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамейках;
- сгибание и разгибание с широкой постановкой рук в упоре лежа на полу;
- сгибание и разгибание рук с ногами на возвышенности;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, с поочередным вытягиванием вперед прямых рук;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на пальцах.

**Занятие 35. Удержание высокий угол.**

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке;

- угол в упоре на параллельных брусьях;

- удержание высокого угла в упоре на полу;

- удержание высокого угла на гимнастических стоялках;

- удержание высокого угла на низком бревне.

**Занятие 36. Вис.**

- вис на 2-х руках согнув руки хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (на полностью согнутых руках, под углом 90 градусов, под углом 120 градусов);

- вис на одной руке согнув хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (на полностью согнутой руке, под углом 90 градусов, под углом 120 градусов), тоже на другой руке;

- вис на одной руке согнув хватом снизу на высокой перекладине с фиксацией положения (на полностью согнутой руке, под углом 90 градусов, под углом 120 градусов), тоже на другой руке;

- вис на 2-х руках на «фингерборде» с фиксацией положения (на полностью согнутых руках, под углом 90 градусов, под углом 120 градусов, на прямых руках) на различных типах зацепов;

- вис на одной руке на «фингерборде» с фиксацией положения (на полностью согнутой руке, под углом 90 градусов, под углом 120 градусов, на прямой руке) на различных типах зацепов. Также на другой руке;

**Занятие 37. Приседание.**

- приседание на двух ногах;

- приседание на одной ноге («пистолетик») на одной ноге, тоже на другой ноге;

- приседание на двух ногах с выпрыгиванием вверх;

- приседание на двух ногах с узкой постановкой ног;

- приседание на двух ногах с широкой постановкой ног.

**Занятие 38. Прыжки.**

- прыжок в длину с места;

- прыжки на возвышенность;

- прыжки через препятствие;

- прыжки на одной ноге, тоже на другой ноге;

- прыжки ноги вместе, ноги врозь;

- прыжки с касанием коленей груди;

- прыжки с касанием пятками ягодиц;

- прыжки с поворотом вокруг своей оси.

**Занятие 39. Бег с утяжелителями.**

- бег на 20 метров;

- челночный бег 3x10 м;

- бег с изменением направления движения;

- бег с ускорением по сигналу;

- эстафеты.

**Физические упражнений на развитие быстроты.**

С целью развития быстроты следует использовать комплексный метод тренировки, который предполагает применение *подвижных и спортивных игр, игровых упражнений*, а также комплексов специальных подготовительных упражнений, направленных на развитие физических качеств, играющих важную роль в скалолазании.

В процессе воспитания быстроты необходимо обращать внимание на расслабление мышц во время выполнения упражнений. Очень важно, чтобы обучающийся почувствовал

разницу в мышечных ощущениях между напряженным и расслабленным состоянием мышц. С этой целью целесообразно применять метод «контрастных» попыток, предусматривающий выполнение упражнений с дополнительным напряжением и предельным расслаблением.

Приводим один из разработанных и апробированных комплексов специальных подготовительных упражнений на развитие быстроты:

**Занятие 40. Бег.**

- бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий) – 2 – 3 серии по 10 – 25 раз; бег из различных стартовых положений; старт из «упора присев», с отставлением ноги назад или в сторону; бег после доставания подвешенного мяча; бег приставными шагами, продвигаясь боком;

- бег скрестными шагами;

- бег по малому кругу с наклоном туловища внутрь круга;

- бег с предельной или около предельной скоростью на отрезках от 20 до 60 м (с низкого старта и с хода);

- бег на месте в упоре 10 – 15 сек.;

- семенящий бег на 30 – 60 м с ускорением;

- бег с хода по отметкам (10 – 12), расположенным на расстоянии 100 – 120 см;

- бег на 60 – 100 м с ускорением.

**Занятие 41. Прыжки.**

- прыжки и прыжковые упражнения с места и с небольшого разбега;

- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;

- тройной прыжок;

- прыжки в высоту и длину с разбега;

- прыжки с доставанием подвешенных предметов.

**Занятие 42. Подвижные и спортивные игры.**

- русская лапта,

- «борьба за мяч»;

- пятнашки;

- волейбол;

- баскетбол.

**Занятие 43. Эстафетный бег.**

- встречная эстафета;

- круговая эстафета;

- эстафета с преодолением препятствий;

- эстафета с передачей предмета;

- парная эстафета.

**Физические упражнений на развитие выносливости.**

Для развития выносливости используются различные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывная тренировка и интервальная тренировка, а также методы контрольной (или соревновательной) тренировки. Изменяя тип упражнений (ходьба, бег, упражнения с весом, тренажеры и т.д.), их продолжительность и интенсивность (скорость движения, производительность работы), количество повторений упражнения, а также продолжительность и тип перерывов на отдых (или восстановление), можно изменить физиологическое направление выполняемой работы. Равномерный непрерывный метод заключается в одноразовом равномерном выполнении упражнений малой и средней силы продолжительностью 15-30 минут и до 1-3 часов, т.е. в диапазоне скоростей от обычной ходьбы до темпового кросс-бега и с такой же интенсивностью, как и другие виды упражнений.

**Занятие 44. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног.**

- И.П. стойка, ноги на ширине плеч:

Приседание; И.П. (30 сек.)

Приседание с добавлением поднимания прямых рук вверх; И.П. (30сек.)

Приседание с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки; И.П. (30 сек.)

- Присед с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки и удержание положения в приседе с руками вверх на носках (30 сек.)

Методика выполнения: стопы параллельно на ширине плеч, пятки не отрывать от пола (1,2), колени направлены точно вперед и не выходят за линию стопы, мышцы живота в тонусе, спина прямая

**Занятие 45.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота.

1. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой руки перед собой;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой руки перед собой;

4 – И.П. (30 сек.).

2. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой прямой ноги;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой прямой ноги;

4 – И.П. (30 сек.).

3. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;

4 – И.П. (30 сек.).

4. Удержание И.П. упор лежа (30 сек.).

Методика выполнения: центр тяжести распределить равномерно, ладони поставить точно под плечевыми суставами, ахилловы сухожилия растянуть, колени не сгибать, мышцы живота максимально подтянуть, поясницу не прогибать, лопатки соединить.

5. Планка на предплечьях.

**Занятие 46.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины.

1. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1 – поднимание правой руки перед собой;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой руки перед собой;

4 – И.П.

2. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1 – поднимание правой прямой ноги;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой прямой ноги;

4 – И.П.

3. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;

4 – И.П.

4. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1 - 8 – Поднимание рук и ног вверх и удержание данного положения.

5. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1-8 – Поднимание рук и ног с отягощением вверх и удержание данного положения.

Методика выполнения: руки прямые, не сгибать в локтевых суставах; ноги прямые, не сгибать в коленных суставах; лопатки соединены и опущены вдоль позвоночника вниз.

**Занятие 47.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди.

1. И.П.- упор лежа.

1-2 – Сгибание рук;

3-4 – И.П. (30 сек.).

2. И.П.- упор лежа.

1 – Сгибание рук;

2 – И.П.;

3 – правой рукой коснуться левого плеча;

4 – И.П.;

5 – сгибание рук;

6 – И.П.;

7 – левой рукой коснуться правого плеча;

8 – И.П. (30 сек.).

3. И.П.- упор лежа.

1 – Сгибание рук;

2 – И.П.;

3-4 – правой рукой коснуться левого плеча; левой рукой коснуться правого плеча (30 сек).

4. И.П.- упор лежа.

1- 8 – сгибание рук и удержание данного положения (30 сек.).

Методика выполнения: Контролировать напряжение мышц пресса, смотреть вперёд, руки на ширине плеч, спина прямая, поясница не прогибается, таз не поднимать вверх.

5. Отжимания на стоялках.

**Занятие 48.** Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.

1. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры;

8 – И.П. (30 сек.).

2. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием правого колена к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

3. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием левого колена к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

4. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

5. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-8 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди и удерживать данное положение (30 сек.).

Методика выполнения: поясница прижата к опоре, мышцы живота максимально подтянуты, руки за головой, локти направлены в стороны, подбородок направлен вперед и вверх, стопы параллельны и прижаты к опоре.

## СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

### Физические упражнений на развитие гибкости.

Для развития гибкости в учебно-тренировочном процессе применяются упражнения скоростно-силового характера: пружинистые движения, махи с последующим удержанием ног. При этом, если упражнения выполняются с отягощением, вес отягощения не должен был снижать скорость выполнения махов или пружинистых движений (отягощения не превышало 2-3% от веса тела). В качестве методов совершенствования гибкости

используются игровой и соревновательные методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая колени, сумеет поднять с пола обеими руками плоский предмет и т.д.).

Упражнения на гибкость должны выполняться в такой последовательности: в начале упражнения для суставов верхних конечностей, затем - туловища и нижних конечностей.

Условия выполнения упражнения значительно облегчаются за счёт опоры.

Упражнения сначала выполняются у опоры, затем без опоры.

Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно.

#### **Занятие 49. Наклоны.**

- наклон вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 2-3 сек.

Подготовительные упражнения:

- сидя на полу, ноги вместе наклон вперед с помощью;
- стоя наклон вперед (стремиться коснуться пола ладонями);
- стоя спиной к гимнастической стенке наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать);
- стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на рейке на высоте пояса (или груди), наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги;
- сидя ноги врозь (широко) наклон вперед с помощью партнера.
- наклон вперед, сидя ноги врозь. Коснуться груди пола и удержать это положение 2-3 секунды. Чтобы успешно выполнить это нормативное требование, рекомендуется освоить следующие упражнения:
  - сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед с помощью тренера-преподавателя, который нажимает руками в области лопаток;
  - стоя в наклоне вперед, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, грудью ног;
  - встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь всё глубже и глубже (ноги не сгибать);
  - стоя лицом к гимнастической стенке, поставить правую ногу на рейку на высоте пояса (или груди) и, наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги; д) сидя ноги врозь как можно шире, наклон вперед с помощью.

#### **Занятие 50. Выкруты.**

Выкрут в плечевых суставах может выполняться с гимнастической палкой или со скакалкой.

Для развития гибкости в плечевых суставах рекомендуется регулярно выполнять следующие упражнения:

- круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно;
- из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение;
- тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Упражнения, применяемые для развития гибкости:

- повторные пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания (пружинящие наклоны вперед)
- движения, выполняемые по возможно большей амплитуде (наклоны назад и вперед до отказа).
- инерция движений какой-либо части тела (махи ногами вперед или в сторону с постепенно увеличивающейся амплитудой движения).
- дополнительная внешняя опора (захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельную часть тела с последующим притягиванием одной части тела к другой).
- комплекс упражнений для развития гибкости.

#### **Занятие 51. Поднимание ног.**

- поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о неё рукой свободную руку на пояс:

- махи ногой вперёд, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на неё рукой (при махе ногой стопы поворачивать наружу, тело и голову держать прямо);
- встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;
- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, в сторону и назад с помощью тренера-преподавателя (не допускать болевых ощущений);
- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону с отягощением (не более 2-3% от массы спортсмена).

### **Физические упражнения на развитие равновесия.**

Необходимое условие для сохранения равновесия – расположение центра тяжести над площадью опоры. Чем больше площадь опоры и ниже центр тяжести, тем устойчивее равновесие. Основной характерной чертой упражнений в равновесии является прямое тело, втянутый живот, фиксированные в определенном положении руки. Весьма важно в технике равновесий умение рационально распределять мышечное напряжение.

**Динамические равновесия** – это разновидности передвижений шагом, бегом, подскоки, повороты, прыжки.

#### **Занятие 52. Подскоки.**

Подскок – выполняют шагом вперед с последующим прыжком вверх, другую ногу энергично сгибают вперед аналогично положению ее в высоком шаге. Движение руками осуществляется произвольно, разноименно выносимой ногой.

- на месте;
- в движении;
- на двух ногах;
- с ноги на ногу;
- с поворотом вокруг своей оси.

#### **Занятие 53. Прыжки.**

- прыжки с продвижением;

Этим прыжкам предшествует 1-2 шага разбега, приземление почти всегда производится на одну ногу, с последующим шагом другой.

- открытый прыжок;
- закрытый прыжок;

Обучение закрытому и открытому прыжкам следует начинать при продвижении шагом в медленном темпе, уточняя положение рук, ног, тела.

Далее можно перейти к выполнению в медленном темпе, и только после исполнить прыжки в нужном темпе.

- прыжок со сменой ног впереди;

Выполняется толчком одной ногой вперед, в фазе полета происходит смена положения ног, приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка:

- прыжок с согнутыми ногами;
- прыжок сгибая и разгибая ногу;
- прыжок с разбега;
- прыжок с поворотом.

#### **Занятие 54. Повороты.**

- повороты приставлением ноги;

Выполняются на 45° с поворотом на одной ноге с приставлением к ней другой.

- повороты переступанием;

Выполняются на носках, руки в стороны, плечи развернуты, голова слегка приподнята. Плотно держа ноги вместе, мелкими шажками поворачиваясь вокруг оси, сохраняя правильную осанку и прямые ноги.

Повороты на одной ноге. Могут быть одноименными, когда направление вращения совпадает с опорной ногой и разноименными.

- поворот на левой –налево;
- поворот на правой – направо;
- кругом.

***Статические равновесия.***

**Занятие 55.** Переднее равновесие.

Представляет собой равновесие на одной ноге, другая назад, тело наклонено вперед под любым углом. Стопа опорной ноги слегка развернута наружу. Свободная нога сохраняет выворотное положение, руки в стороны.

Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – подняться на носок правой, руки вверх

2 – И.П.

После нескольких повторений выполнить с другой.

2. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – поднять правую, руки в стороны

2-3 – сохранение принятого положения.

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой.

3. И.П. – о.с.

1-2 – правая нога максимально назад, руки вперед в стороны, тело наклонить вперед,

3 – сохранение заданного положения

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой ноги.

**Занятие 56.** Боковое равновесие.

Представляет собой равновесие на одной ноге, другая в сторону, тело наклонено в противоположную сторону. При выполнении равновесия, стопа опорной ноги слегка развернута наружу, плечи опущены, лопатки сведены и находятся в одной плоскости с туловищем. Таз не поворачивается в сторону свободной ноги и не отводится назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево (до горизонтального положения)

2-3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.,

5-8 – то же в другую сторону.

2. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево

2 – правую ногу вверх

3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.

5-8 – то же в другую сторону.

**Занятие 57.** Заднее равновесие.

Представляет собой равновесие на одной ноге, другая вперед с наклоном туловища назад. При выполнении данного равновесия таз несколько поворачивается в сторону, противоположную поднятой ноге, и подается вперед (в таком положении общий центр тяжести остается над площадью опоры). Наиболее простое положение рук, руки в стороны. Опорная слегка сгибается, сгибание увеличивается по мере увеличения наклона назад. Голова при выполнении заднего равновесия с наклоном туловища до горизонтали слегка наклоняется вперед, с наклоном ниже горизонтали - назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. - лицом к опоре. Нога лежит на опоре впереди, наклон назад, постепенно увеличивая угол наклона, руки в стороны - вверх.

2. И.П. - боком к опоре. Нога на опоре впереди, наклонить туловище назад до горизонтального положения, подняться, удерживая ногу И.П. В начале выполняется упражнение с фиксацией положений, затем слитно.

3. То же, что в упражнении 2, но поднимать ногу маховым движением и удерживать в наивысшей точке.

4. Упражнение 2,3 без опоры.

Технически правильное выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

**Занятие 58.** Высокое равновесие.

Тело вертикально, свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

Равновесие на «балансборде», Ходьба по «слэклайну».

**Занятие 59.** 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 бревну (низкому, среднему).

**Физические упражнения на развитие координации движений.**

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- смена способов выполнения;
- выполнения знакомых движений в новых сочетаниях;
- изменение противодействия обучающихся в парных упражнениях;
- комбинационные упражнения в различных сочетаниях.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакций;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнение с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Контрольные упражнения, в зависимости от возраста и двигательного опыта исследуемых лиц составляются из симметричных однонаправленных 18 движений (ноги в стороны, руки в стороны и т.д.); разнонаправленных движений (ноги в стороны, руки вперед и т.д.); из последовательных движений (правую руку на пояс, правую руку к плечу, левую руку к плечу и т.д.) и асимметричных согласований движений различными звеньями тела.

**Занятие 60.** Группировка.

Техника выполнения. Группировка-это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

Последовательность обучения.

1. Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.

2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

4. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

**Занятие 61.** Кувырок вперед.

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед,

оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных И.П.
2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев назад и перекатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

#### **Кувырок назад в группировке.**

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения.

1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Таблица 3

#### **Занятие 62. Комплекс №1 упражнений на развитие координации**

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1.	И.П. - О.С. 1 - руки на пояс; 2 - руки в стороны; 3 - руки вперед; 4 - руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Обратить внимание на точность выполнения упражнения . Выполняется под счет, в среднем темпе, с ускорением, например, 3-х последних повторений.
2.	И.П. - О.С. 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам; 3 - руки вверх; 4-5 - два хлопка вверх; 6 - руки к плечам; 7 - руки в стороны; 8 - И.П. (на координацию движений)	6-8 раз	Выполняется под счет в среднем темпе, обратить внимание на правильность выполнения всех положений рук.
3.	И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот головы на право; 2 - поворот головы на лево. (на вестибулярную устойчивость)	5-6 раз с открытыми глазами, 5-6 раз с закрытыми глазами.	Выполнять в быстром темпе, плечи не поднимать, не наклоняться.
4.	Ходьба по прямой линии с закрытыми глазами до ориентира (на вестибулярную устойчивость и точность выполнения упражнения)	6-8 мин	Ориентир, тренер-преподаватель стоит в стойке руки в стороны.
5.	Челночный бег (на координацию движений и ловкость)	3x10м	Использовать теннисные шарики или разноцветные кубики.
6.	а) Стоя, у опоры - лицом к станку (хват сверху двумя руками). Держать равновесие,	3 раза по 8 сек	Свободную ногу высоко не поднимать, туловище не

	стоя на носке правой, левую в сторону. То же, с другой ноги. б) Стоя у опоры - правым боком к станку (хват сверху правой рукой, левую руку в сторону). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую назад. То же, с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 8 сек	наклонять.
7.	И.П. - О.С., скакалка сзади. Темповые прыжки через скакалку с вращением вперед (на координацию движений и ловкость)	25-30 раз	Обратить внимание на вращение скакалки в лучезапястном суставе.
8.	Удержание равновесия. И.П. - стойка на правой (левой) левая (правая) в сторону, руки за голову (на чувство равновесия)	25 сек	Тренер-преподаватель громко считает (вслух).

Таблица 4

**Занятие 63. Комплекс №2 упражнений на развитие координации**

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1.	И.П. - О.С. 1-ый шаг левой, руки в стороны; 2-ой шаг правой, руки вверх; 3-ий шаг левой, руки к плечам; 4-ый шаг правой, руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Выполняется под счет, в среднем темпе. Обратить внимание на правильное выполнение упражнения, т.е. точность положения рук.
2.	И.П. - О.С. 1 - прыжок вверх, руки на пояс; 2 - прыжок вверх, руки к плечам; 3 - прыжок вверх, руки вверх; 4 - прыжок вверх, хлопокверху; 5 - то же, что и 4; 6 - прыжок вверх, руки к плечам; 7 - прыжок вверх, руки на пояс; 8 - прыжок вверх в И.П. (на координацию движений)	4-6 раз	Выполняется под счет, в среднем темпе, обратить внимание на точность и правильность выполнения, всех положений рук и движений.
3.	Стоя без опоры, держать равновесие на носке правой, левую назад, руки в стороны. То же с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 5 сек 3 раза по 5 сек	Свободную ногу поднимать на 45°, туловище не наклонять вперед.
4.	Прыжок в длину с места, стоя спиной к линии отталкивания. (на координацию движений)	5-7 раз	Поворот выполняется после отталкивания
5.	И.П. - упор стоя на коленях, правая рука вперед, левая назад. 1 - 2 - толчком смена положения рук; 3 - 4 - толчком, и. п. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Для места расположения нарисовать мелом окружности или квадратики согласно размеру ладони.
6.	Удержание равновесия. И.П. - стойка ноги врозь: правая (левая) впереди на носок, левая (правая) сзади на пятке, руки вниз, глаза закрыты. (на чувство равновесия)	15-20 м 2-3 повторения	Тренер-преподаватель считает вслух.
7.	И.П. - О.С., скакалка сзади. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. (на координацию движений и ловкость)		Обратить внимание на вращение скакалки в лучезапястном суставе.

### **Физические упражнения на развитие прыгучести.**

Основными методами воспитания прыгучести являются:

- метод повторного выполнения упражнения, характеризующегося выполнением упражнения через определённые интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточное восстановление работоспособности.

- интервальный метод. Внешне сходен с повторным методом. Но, если при повторном методе характер воздействия нагрузки определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладают и интервалы отдыха.

- игровой метод воспитания прыгучести. Однако этот метод обладает существенным недостатком - ограничена дозировка нагрузки.

В последнее время нашёл применение метод воспитания прыгучести, получивший название - метод круговой тренировки, который можно проводить по методу повторения упражнений.

Все методы воспитания прыгучести следует применять не в стандартных ситуациях, а в вариативных, изменяющихся ситуациях (метод сопряжённых воздействий) приближённых к игровым. Как показывает практика, воспитание прыгучести можно осуществлять в принципе идя двумя путями:

- за счёт увеличения максимальной скорости;

- за счёт увеличения максимальной силы.

**Занятие 64.** Упражнения для тренировки общей прыгучести.

- подскоки вверх толчком с двух ног;

- то же с отягощением;

- многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;

- то же со сменой ног;

- прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;

- то же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;

- быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);

- прыжки со скакалкой.

**Занятие 65.** Упражнения для развития специальной прыгучести.

- подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая;

- то же с продвижением назад;

- прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом.

- то же с разбега.

- с разбега прыжок на возвышение (25-30 см) приход с прямыми ногами и прямым телом, со спрыгиванием с него.

**Занятие 66.** Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания

- упражнения с небольшим отягощением

- челночный бег с ускорением

- прыжки со скакалкой;

- прыжки с места на гору матов;

- прыжки через веревку ( $h = 20$  см) с двух ног, веред, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;

- прыжки в глубину ( $h = 40$  см) на площадку 50 см x 50 см

- прыжки в глубину ( $h = 40$  см) с отскоком.

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре, на поролоновом кубе, на гимнастическом мосте); 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.

**Обучающиеся должны знать:**

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

**Уметь:**

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

#### **IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ВСМ – 587 часов**

##### **Боулдеринг**

Боулдеринг представляет собой соревнования на серии коротких проблемных трасс. Трассы невысокие, обычно до 4-4,5 метров в высоту. Под трассами в зоне приземления имеются поролоновые маты, предотвращающие спортсмена от травм в случае падения или спрыгивания. На соревнованиях в каждом раунде спортсмену предлагается 4-5 трасс (в случае фестивального формата соревнований трасс может быть больше), которые он должен последовательно пройти. Трассы должны быть новыми, незнакомыми спортсменам, а также разнообразными по своему рельефу и способу прохождения. На прохождение каждой трассы спортсмену обычно дается 4-5 минут и неограниченное количество попыток, которые учитываются при определении результатов соревнований. Трассы должны быть предельно сложными для соревнующихся спортсменов. В современном боулдеринге часто используют прыжки на зацепы, иногда серии прыжков. Боулдеринг – наиболее энергоёмкая дисциплина скалолазания, требующая от спортсмена всех физических качеств, прежде всего силовых, скоростно-силовых, специальной выносливости. Соревнования в боулдеринге обычно проходят в 2 дня – 1-й день квалификационный раунд, где спортсмен проходит 5 трасс, 2-й день полуфинал и финал, состоящие из 4-х трасс каждый. Таким образом лидерам за 2 дня приходится преодолевать 12 предельно сложных трасс, что в сумме может составлять более часа сложного лазания. Большое значение на соревнованиях имеет способность спортсмена «прочитать трассу», т.е. понять способ ее прохождения и потратить на это наименьшее количество попыток. Поэтому для тренировок в боулдеринге необходимо иметь на скалодроме постоянно обновляющиеся трассы, что требует больших затрат.

##### **Занятие 67.**

Прохождение боулдеринговых трасс на пологом рельефе. Категории сложности и количество трасс подбираются индивидуально для каждого спортсмена. Первостепенное значение на пологом рельефе имеет равновесие и техника постановки ног.

##### **Занятие 68.**

Прохождение боулдеринговых трасс на вертикальном рельефе. Категории сложности и количество трасс подбираются индивидуально для каждого спортсмена. Первостепенное значение на вертикальном рельефе также имеет равновесие и техника постановки ног.

##### **Занятие 69.**

Прохождение боулдеринговых трасс на слабо нависающем рельефе. Категории сложности и количество трасс подбираются индивидуально для каждого спортсмена. На слабо нависающем рельефе также имеет большое значение равновесие и техника постановки ног, а к этому добавляются и силовые качества спортсмена.

##### **Занятие 70.**

Прохождение боулдеринговых трасс на сильно нависающем рельефе. Категории сложности и количество трасс подбираются индивидуально для каждого спортсмена. На сильно нависающем рельефе первостепенное значение приобретают силовые качества, а также способность разгрузить руки за счет работы ног и туловища.

##### **Занятие 71.**

Прохождение боулдеринговых трасс, включающих одинарные прыжки. Категории сложности и количество трасс подбираются индивидуально для каждого спортсмена. Трассы

ставятся с прыжками на одну руку или на две руки одновременно. На таких трассах большое значение имеет прыгучесть и правильное отталкивание спортсмена.

#### **Занятие 72.**

Прохождение боулдеринговых трас, включающих серии прыжков. Категории сложности и количество трасс подбираются индивидуально для каждого спортсмена. Трассы ставятся с прыжками на одну руку или на две руки одновременно. На таких трассах большое значение имеет прыгучесть и правильное отталкивание спортсмена.

#### **Обучающие должны знать:**

- Технику безопасности при лазании боулдеринга.
- Технику выполнения основных элементов.

#### **Уметь:**

- проходить боулдеринговые трассы на различных видах рельефа
- проходить боулдеринговые трассы, содержащие прыжки (одинарные и серии прыжков)
- уметь правильно сгруппироваться при срыве и падении на маты, чтобы избежать травмы.

#### **Лазание на трудность.**

Лазание на трудность представляет собой прохождение спортсменом сложной длинной трассы с использованием нижней страховки с помощью динамической веревки. По мере прохождения трассы спортсмен вщелкивает страховочную веревку в висящие на стене оттяжки, при этом использование оттяжек для прохождения трассы запрещено. Также, как и в соревнованиях по боулдерингу, трассы в лазании на трудность должны быть новыми и незнакомыми спортсменам. Но в отличие от боулдеринга на прохождение каждой трассы спортсмену предоставляется только одна попытка. Результат определяется по высоте подъема. На прохождение трассы обычно дается не более 6 минут. Время прохождения трассы может учитываться для ранжирования спортсменов только в финале в случае равных результатов по высоте подъема во всех раундах. Наибольшее значение в лазании на трудность имеет специальная выносливость скалолаза. Поэтому для тренировок в лазании на трудность, как и в боулдеринге, необходимо иметь на скалодроме постоянно обновляющиеся трассы, что требует больших затрат. Так как в лазании на трудность спортсменам требуется страховка веревкой, то все спортсмены должны в совершенстве освоить приемы нижней страховки.

#### **Занятие 73.**

Прохождение трасс на трудность на слабо нависающем рельефе. Категории сложности и количество трасс подбираются индивидуально для каждого спортсмена. На слабо нависающем рельефе имеет большое значение равновесие и техника постановки ног.

#### **Занятие 74.**

Прохождение трасс на трудность на средне нависающем рельефе. Категории сложности и количество трасс подбираются индивидуально для каждого спортсмена. На средне нависающем рельефе большее значение приобретает силовая подготовка спортсмена.

#### **Занятие 75.**

Прохождение трасс на трудность на сильно нависающем рельефе. Категории сложности и количество трасс подбираются индивидуально для каждого спортсмена. На сильно нависающем рельефе большое значение приобретает силовая подготовка спортсмена, а также умение находить места, где можно поочередно «сбросить» руки для восстановления в процессе прохождения трассы.

#### **Занятие 76.**

Прохождение трасс на трудность, включающих лазание по потолку. Категории сложности и количество трасс подбираются индивидуально для каждого спортсмена. На потолках большое значение приобретает силовая подготовка спортсмена, а также умение правильно располагаться, использовать зацепы и заклинивание ног, а также находить места, где можно поочередно «сбросить» руки для восстановления в процессе прохождения трассы.

### **Занятие 77.**

Прохождение трасс на трудность, включающих боулдеринговые элементы. Категории сложности и количество трасс подбираются индивидуально для каждого спортсмена. В последнее время нередко на соревнованиях на трудность встречаются так называемые боулдеринговые элементы, т.е. элементы трассы, более характерные для соревнований по боулдерингу – прыжки, сложные динамические перехваты и т.п. Но в отличие от боулдеринга в лазании на трудность для прохождения такого элемента у спортсмена есть только одна попытка, поэтому на тренировках это необходимо специально отрабатывать.

### **Занятие 78.**

Прохождение трасс на «он-сайт». Это значит, что спортсмен проходит трассу, не имея никакой информации о способах ее прохождения, кроме той, что он увидел за 6 минут просмотра незнакомой трассы («на взгляд»). Этот навык нужно специально отрабатывать, поэтому на таких тренировках на каждую новую трассу спортсмену предоставляется одна попытка и он должен показать максимально возможный результат. Больше на эту трассу спортсмен на такой тренировке не выходит. Категории сложности и количество трасс подбираются индивидуально для каждого спортсмена.

### **Занятие 79.**

Прохождение трасс на «флэш». Это значит, что спортсмен проходит трассу впервые, но имея информацию о способах ее прохождения, которую он получил наблюдая за прохождением этой трассы другими скалолазами. В таком формате проходят квалификационные раунды соревнований на трудность. Этот навык нужно специально отрабатывать, поэтому на таких тренировках на каждую новую трассу спортсмену предоставляется одна попытка и он должен показать максимально возможный результат. Больше на эту трассу спортсмен на такой тренировке не выходит. Категории сложности и количество трасс подбираются индивидуально для каждого спортсмена.

### **Занятие 80.**

Отработка нижней страховки. Т.к. в лазании на трудность используется нижняя страховка динамической веревкой, то спортсменам необходимо в совершенстве освоить нижнюю страховку. При прохождении трасс отрабатывается быстрое и правильное вщелкивание страховочной веревки в оттяжки из различных положений. При осуществлении нижней страховки отрабатываются навыки плавного задержания сорвавшегося спортсмена, чтобы не допустить удара спортсмена о рельеф скалодрома в случае срыва. Отдельно отрабатывается страховка в начале трассы в нижней части скалодрома, когда возможно падение на землю. До вщелкивания первой оттяжки страхующий осуществляет гимнастическую страховку лезущего.

### ***Обучающие должны знать:***

- Технику безопасности при лазании на трудность.
- Технику выполнения основных элементов лазания и страховки.

### ***Уметь:***

- проходить трассы на трудность на различных видах рельефа
- проходить трассы на трудность, содержащие боулдеринговые элементы (прыжки, динамические перехваты и т.п)
- правильно и быстро вщелкивать веревку в оттяжки из различных положений
- правильно осуществлять нижнюю страховку.

### **Лазание на скорость.**

В соревнованиях на скорость определяющее значение имеет время прохождения трассы. В настоящее время для обеспечения безопасности используется верхняя автоматическая страховка. Соревнования на скорость могут проходить в 2-х форматах - на эталонных трассах и в классическом формате. Эталонная трасса имеет высоту 15 метров, нависание 5 градусов, одинаковая на всех соревнованиях и позволяет сравнивать результаты и фиксировать рекорды. Фактически это уже не столько скалолазание, сколько спринт по

вертикали и при подготовке используются методики подготовки спринтеров в легкой атлетике. При соревнованиях на скорость в классическом формате трасса обычно новая, не знакомая спортсменам. Иногда может проводиться опробование трассы. В настоящее время большинство соревнований в лазании на скорость проходят на эталонных трассах. Основными качествами, влияющими на результат в лазании на скорость, являются скоростные качества, но при этом любая неточность в движении может привести к срыву.

#### **Занятие 81.**

Прохождение эталонной трассы на скорость. Количество подходов в серии и количество серий подбирается индивидуально для каждого спортсмена. Время прохождения фиксируется.

#### **Занятие 82.**

Прохождение незнакомых трасс на скорость («классический формат») Количество подходов в серии и количество серий подбирается индивидуально для каждого спортсмена. Время прохождения фиксируется.

#### **Занятие 83.**

Работа на тренажере «ногоход». Количество подходов в серии и количество серий подбирается индивидуально для каждого спортсмена. Время прохождений фиксируется.

#### **Занятие 84.**

Отработка старта на эталонной трассе. Количество подходов в серии и количество серий подбирается индивидуально для каждого спортсмена. Спортсмен пробует различные варианты старта и находит наиболее подходящий конкретно для него. Необходимо следить за временем реакции спортсмена на стартовый сигнал и на недопущение фальстарта.

#### **Занятие 85.**

Отработка средней части эталонной трассы. Количество подходов в серии и количество серий подбирается индивидуально для каждого спортсмена. Время прохождения фиксируется. Трасса разбивается на 3 участка, первый спортсмен проходит спокойно, на среднем участке ускоряется и финишный участок снова проходит спокойно.

#### **Занятие 86.**

Отработка финиша на эталонной трассе. Количество подходов в серии и количество серий подбирается индивидуально для каждого спортсмена. Спортсмен пробует различные варианты финиша и находит наиболее подходящий конкретно для него. Трасса разбивается на 2 участка первую (большую часть) спортсмен проходит спокойно, а на финише делает ускорение. Необходимо следить за точностью финишного движения и попаданием и нажатием финишной кнопки.

#### ***Обучающие должны знать:***

- Технику безопасности при лазании на скорость с автоматической верхней страховкой.
- Технику выполнения основных элементов прохождения трассы на скорость.

#### ***Уметь:***

- быстро найти оптимальный вариант прохождения трассы на скорость в классическом формате и реализовать его
- проходить эталонную трассу на скорость с максимальной скоростью
- пользоваться системой автоматической верхней страховки.

### **V. ТЕМА – УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ВСМ – 175 часов**

Подробнее смотреть раздел 2.2, 2.7 дополнительной образовательной программы.

### **VI. ТЕМА – ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ВСМ – 50 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).

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. 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. Контрольные мероприятия, состоящие из тестирования и контроля, включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Подробнее смотреть раздел 8.1 дополнительной образовательной программы.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе высшего спортивного мастерства

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

*Обучающиеся должны:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «скалолазание»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению звания «Мастера спорта России» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;

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

1. Стабильности состава обучающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровня освоения основ техники скалолазания, навыков гигиены и самоконтроля.  
- Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовки, для чего организуются специальные соревнования;  
- Подтверждение звания МС.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделения за учебно-тренировочный год.

Время и сроки проведения испытаний:

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

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовке обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе)

*Обучающиеся должны знать:* технику безопасности при выполнении нормативных требований, правила выполнения нормативных требований

*Методические указания при переводе обучающихся:*

Решением тренерского совета СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» обучающиеся могут быть: оставлены на повторное обучение (но не более одного раза за весь период обучения на этапах: ВСМ), переведены на следующий год обучения, отчислены.

## VI. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ.

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «скалолазание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15.8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9. 45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12. 20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

	толчком двумя ногами		235	190
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с	количество раз	не менее	
			8	7
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
			20	15
2.3.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины	количество раз	не менее	
			18	12
2.4.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках	с	не менее	
			45.0	
<b>Для спортивной дисциплине «лазание на скорость»</b>				
2.5.	Пролететь эталонную трассу	с	не более	
			6,8	8,3
<b>Для спортивных дисциплин «лазание на трудность» «боулдеринг»</b>				
2.6.	Пролететь трассу «7b флэш»	-	-	без учета времени
2.7.	Пролететь трассу «7с флэш»	-	без учета времени	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			
<b>Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»</b>				

## МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера-преподавателя.

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: 3-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);

**Календарем соревнований по виду спорта «скалолазание»  
на 2026 учебно-тренировочный год**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Ранг мероприятия</b>	<b>Проводящая организация</b>
1.	Первенство Санкт-Петербурга	январь-февраль	региональные	РСОО «ФССПб»
2.	Всероссийские соревнования «Рождественский турнир»	февраль	всероссийские	ФСР
3.	Чемпионат Санкт-Петербурга	февраль	региональные	РСОО «ФССПб»
4.	Всероссийские соревнования лазание на скорость	март	всероссийские	ФСР
5.	Первенство России среди юниоров «лазание на скорость, боулдеринг»	март	всероссийские	ФСР
6.	УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	март		СШОР «Комета»
7.	Межмуниципальные соревнования Кубок скалодрома «Энергия высоты» 1-й этап	март-апрель	межмуниципальные	РСОО «ФССПб»
8.	Межмуниципальные соревнования первенство СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»	май	межмуниципальные	СШОР «Комета»
9.	Межмуниципальные соревнования «Кубок Неолита»	май	межмуниципальные	РСОО «ФССПб»
10.	Всероссийские соревнования лазание на скорость	май	всероссийские	ФСР
11.	Чемпионат России	май	всероссийские	ФСР
12.	Всероссийские соревнования лазание на скорость, боулдеринг	май	всероссийские	ФСР
13.	Межмуниципальные соревнования Кубок скалодрома «Энергия высоты» 2-й этап	май-июнь	межмуниципальные	РСОО «ФССПб»
14.	УТМ в каникулярный период	июнь		СШОР «Комета»
15.	Всероссийские соревнования среди мужчин и женщин	июль	Всероссийские	ФСР
16.	Всероссийские соревнования (скорость )	июль	Всероссийские	ФСР
17.	Восстановительные мероприятия	июль	всероссийские	ФСР
18.	Спартакиада сильнейших по скалолазанию	сентябрь	всероссийские	ФСР
19.	Всероссийские соревнования среди юношей и девушек	сентябрь	всероссийские	ФСР
20.	Межмуниципальные соревнования Кубок скалодрома «Энергия высоты» 3-й этап	сентябрь-октябрь	межмуниципальные	РСОО «ФССПб»
21.	Кубок России	октябрь	всероссийские	ФСР

22.	Всероссийские юношеские соревнования (скорость )	ноябрь	всероссийские	ФСР
23.	Кубок Санкт-Петербурга	ноябрь	региональные	РСОО «ФССПб»
24.	Региональные соревнования «Кубок РОО «Спортивная Федерация Скалолазания Санкт-Петербурга»	ноябрь-декабрь	региональные	РСОО «ФССПб»
25.	Межмуниципальные соревнования Кубок скалодрома «Энергия высоты» 4-й этап	ноябрь-декабрь	межмуниципальные	РСОО «ФССПб»
26.	УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	в течении года		СШОР «Комета»
27.	УТМ по общей физической подготовке	в течении года		СШОР «Комета»
28.	УТМ в каникулярный период	в течении года		СШОР «Комета»
29.	УТМ по общей физической подготовке	в течении года		СШОР «Комета»
30.	Восстановительные мероприятия	в течении года		СШОР «Комета»