

**Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию
Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
детский оздоровительно-образовательный туристский центр Санкт-Петербурга
«Балтийский берег»**

Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
Протокол №1
от 27.08.2020 г.

ОДОБРЕНО

Научно-методическим
советом
Протокол №1
От 28.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
ГБОУ «Балтийский берег»
Зубрилова Н.А.
Приказ № 293 от 31.08.2020 г.



Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа
«Спортивное скалолазание»
Возраст обучающихся 10 -17 лет
Срок реализации 8 лет

Автор-составитель:

Сушков Андрей Владимирович,
тренер-преподаватель,
Игнатова Ольга Владимировна,
инструктор-методист

г. Санкт-Петербург
2006 год
(новая редакция 2020 г)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Спортивное скалолазание» направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе скалолазания) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Спортивное скалолазание - увлекательный, зрелищный и красивый вид спорта, популярный во многих странах мира.

Скалолазание один из самых полезных для физического развития вид спорта, при занятии которым тренируются все группы мышц.

Скалолазанием на любительском уровне, например, для поддержания хорошей физической формы, можно заниматься практически в любом возрасте. По данным Ассоциации содействия международному движению "Спорт для всех" (TAFISA), представляющей постоянную рабочую группу комиссии МОК "Спорт для всех", СКАЛОЛАЗАНИЕ входит в 20-ку самых популярных видов спорта на планете.

Впервые соревнования по скалолазанию в России были проведены в 1947 году, а первый Чемпионат по скалолазанию состоялся в 1955 году в Крыму.

Сейчас открылась реальная перспектива включения скалолазания в программу Олимпийских Игр. На заседании исполнительного комитета МОК, скалолазанию присвоен "временный" статус признанных видов спорта, это означает, что скалолазание может претендовать на включение в программу Олимпийских игр.

Занятия скалолазанием направлено на умственное совершенствование и физическое развитие организма, укрепление здоровья, способствуют развитию памяти и интеллекта, а также таких черт характера, как целеустремленность и настойчивость, мужество и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

Зрелищность, красота и необычность природы, с которой так близко соприкасаются юные спортсмены на маршруте, являются важным фактором становления характера и популярности занятий скалолазанием, а так же формируют у юных скалолазов патриотическое отношение к своей Родине.

Организация обучения скалолазанию дает возможность укрепить детский организм, приобрести туристические навыки и связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского спорта в стране. Данная программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребенка, создать условия максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребенка.

Этот вид спорта также нашёл широкое применение в народном хозяйстве. В городах скалолазы работают - малярами, монтажниками-высотниками, строят высотные здания, красят и ремонтируют огромные цеха, красят высокие трубы на промышленных объектах, телебашни, мосты. В горных районах скалолазы монтируют линии электропередач, обеспечивают безопасность движения на автомобильных и железных дорогах.

Программа «Спортивное скалолазание» для СДЮСШОР ГБОУ «Балтийский берег» составлена в соответствии со следующими нормативными документами: Федеральным законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (в ред. от 31.07.2020 г.); с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 31.07.2020 г.) «Об образовании в Российской Федерации» ст.12, ст.47, ст.75, ст.13 п. 1,5,6, ст. 14 п. 1,5,6, ст.15, ст.16, и Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта к срокам обучения по этим программам, утвержденные Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области

физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р), приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», постановлением главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14, постановлением главного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 об утверждении СанПин 3.1/2.4.3598-20, а также на основании Федерального стандарта по виду спорта «Скалолазание», утвержденного Министерством спорта РФ от 16.06.2014 г. № 472.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель - организация обучения скалолазанию школьников, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники лазания на искусственном и естественном рельефах, отбор талантливых детей для многолетней тренировки с целью достижения высоких спортивных результатов.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

- 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.

1.3. Отличительные особенности программы

«СПОРТИВНОЕ СКАЛОЛОЗАНИЕ» СДЮСШОР ГБОУ «Балтийский берег»

Программа содержит два уровня сложности:

- базовый уровень сложности
- углубленный уровень сложности

Организация тренировочных занятий по программе осуществляется по этапам, наименование которых в различных нормативных документах может варьироваться.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-скалолазов на различных этапах многолетней подготовки:

- этап начальной подготовки (базовый уровень);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (углубленный уровень).

Главной целью многолетней подготовки в детском и юношеском спорте является создание благоприятных предпосылок для достижения стабильных и высоких

результатов в пору спортивной зрелости и результатов международного класса в возрасте, оптимальном для спортсменов-скалолазов.

При разработке программы был учтен опыт тренировки юных спортсменов-скалолазов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации спортивной медицины, возрастной физиологии, гигиены, педагогики, теории и методики физического воспитания, психологии.

Организационно-методические особенности многолетней подготовки юных скалолазов

Для успешного осуществления многолетней тренировки юных спортсменов, на каждом этапе учитываются следующие методические положения:

1. Многолетняя подготовка спортсменов – это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.
2. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений

Возрастные границы этапов подготовки и зона первых больших успехов в процессе многолетней тренировки скалолазов (лет)

Таблица 1

Этап начальной специализации (базовый уровень)	учебно-тренировочный этап (углубленный уровень)
10 - 13	13 - 18

3. Неуклонный рост объёма средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки (табл.2)

Соотношение объёма средств общей и специальной физической подготовки в процессе многолетней тренировки юных скалолазов (в %)

вид подготовки	Год занятий								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9 - 10
ОФП	70	60	60	50	40	35	30	30	25
СФП	30	40	40	50	60	65	70	70	75

4. Строгое соблюдение принципа постепенности в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. Специальная подготовленность спортсменов будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.

5. Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учётом наиболее благоприятных периодов развития физических и психических качеств.

1.4. Возраст обучающихся, комплектование групп и сроки реализации программы

Программа СДЮСШОР «Спортивное скалолазание» рассчитана на 9 лет обучения

Комплектование групп проводится в начале учебного года (сентябрь - октябрь) на основе конкурсных испытаний. Учебные группы комплектуют с учётом возраста, физической и спортивной подготовленности.

К занятиям допускаются мальчики и девочки, имеющие допуск врачебно-физкультурного диспансера или поликлиники по месту жительства.

Во время отбора обучающихся, нужно руководствоваться современными научными рекомендациями. Несовершенство мероприятий по отбору приводит к неоправданно большому отсеву в СДЮСШОР и отрицательно сказывается на подготовке перспективных спортсменов.

Перевод занимающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учётом выполнения ими требований для зачисления в группы отделения скалолазания (нормативы общей и специальной физической подготовки, выполнение разрядных норм), с учётом медико-биологического контроля и личных наблюдений тренера. Отдельные наиболее подготовленные и способные спортсмены могут быть допущены к занятиям в старшей возрастной группе в начале или середине учебного года решением тренерского совета по предложению тренера и при наличии разрешения врача.

В учебно-тренировочные группы, по решению тренерского совета, могут зачисляться обучающиеся, не выполнившие разрядные нормы для зачисления на следующий этап, по объективным причинам:

- перенос или отмена соревнований
- недостаток финансирования
- понижение статуса соревнований
- недостаточное количество участников для присвоения разрядов по нормам ЕВСК.

Требования для зачисления на очередные этапы подготовки учащихся отделения скалолазания СДЮСШОР ГБОУ «Балтийский берег» (таблица 3)

Этап подготовки	Возраст (лет)	Требования к уровню подготовки
НП-1	10 -11	Набрать не менее 18 баллов мальчикам и 16 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
НП-2	10 - 12	Набрать не менее 20 баллов мальчикам и 16 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
УТ-1	10 - 14	Набрать не менее 20 баллов мальчикам и 18 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП. Выполнение 3-го юношеского разряда
УТ-2	10 - 15	Набрать не менее 20 баллов мальчикам и 18 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП. Выполнение 2-го юношеского разряда
УТ-3	11 - 16	Набрать не менее 22 баллов мальчикам и 20 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП. Выполнение 1-ю юношеского разряда
УТ-4	12 - 17	Набрать не менее 22 баллов мальчикам и 20 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП. Выполнение 3,2-го спортивного разряда
УТ-5	13 -18	Набрать не менее 22 баллов мальчикам и 20 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП. Выполнение 1-го спортивного разряда

1.5. Формы и режим занятий

Режим учебно-тренировочной работы определяется количеством учебных часов в неделю.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учёта индивидуальных особенностей занимающихся. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузка на всех этапах подготовки полностью соответствует возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена. Возможность изучения индивидуальных способностей детей во многом обуславливается хорошей организацией и методикой работы в группах начальной подготовки. Нагрузки должны быть оптимальными как по продолжительности, так и по интенсивности и чередоваться с достаточными для восстановления сил паузами отдыха. При выборе физических упражнений, дозировки, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать воздействие всего комплекса средств и факторов.

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

Теоретические разделы программы определяет минимум знаний, которыми должны обладать учащиеся. Учебный 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 учебного 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 юных скалолазов появляется ряд серьёзных ошибок в техническом исполнении сложных элементов.

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

Важно также отметить, что обучение 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 занимающихся, вызывают отсев из группы, значительно ослабляют внимание и дисциплину.

Индивидуальный подход к обучающимся, 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 приёма на скале или скалодроме важно объяснить спортсменам, что весь процесс выполнения приёма обеспечен страховкой. В этом случае не будет чувства боязни и сомнения в своих силах.

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки скалолазов. Соревнования в СДЮСШОР планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном уровне многолетней спортивной подготовки. На начальных этапах тренировки возможны только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых являются контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта и повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Организация учебно-тренировочного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализация программы возможна с использованием дистанционного обучения.

Дистанционное обучение может включать в себя:

- проведения тренировочных и практических занятий (на расстоянии) онлайн;
- самоподготовка, с учетом заданий, выкладываемых в сети интернет, в группах в социальных сетях и мессенджерах;
- просмотра видеоматериалов, информационных ресурсов, спортивных соревнований по избранным видам спорта;
- теоретическая подготовка, в соответствии с содержанием рабочей программы тренера-преподавателя.

Занятия могут быть организованы в форме: чат-занятий, т.е. занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все занимающиеся имеют одновременный доступ к чату. В своей работе тренеры используют приложение Scype, видеоконференции Zoom, Google Classroom.

Веб-занятий – дистанционные занятия и конференции, тематические игры, и другие формы занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей Интернет. Для данной формы занятий тренерами используется рассылка заданий в виде аудио-, видео-, фото- и текстовых файлов через мессенджеры WhatsApp, по электронной почте и через группы ВКонтакте.

Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация может проводиться в следующих формах:

- Журнал учета посещаемости занятий.
- видеоотчет выполнения упражнений по ОФП и СФП;
- проведения тестирования проверки теоретических знаний (материальная часть, правила соревнований по видам спорта, знание карт, маршрутов, «легенд» и т. п);
- ведение дневника спортсмена (Приложение №2);
- разбор соревнований, видеоматериалов, дискуссия в чате.

Соотношение объема проведенных теоретических и практических занятий дистанционно определяется недельным циклом (Приложение №3), разработанным в соответствии с рабочей программой тренера-преподавателя, на каждую группу.

При реализации программы с применением дистанционных технологий местом осуществления деятельности является место нахождения тренера-преподавателя (собственный компьютер, планшет) независимо от места нахождения занимающихся.

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и
технической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
НП- 1 года**

Таблица 4

Упражнение	Юноши	Девушки	Балл
Вис (кампус) (с)	25	30	5
	20	25	4
	15	20	3
	10	15	2
	5	10	1
Пресс(30сек)	22	20	5
	20	18	4
	18	16	3
	16	14	2
	14	12	1
Приседания(30сек)	24	22	5
	22	20	4
	20	18	3
	18	16	2
	16	14	1
Подтягивания (раз)	6	5	5
	5	4	4
	4	3	3
	3	2	2
	2	1	1
Растяжка (шпагат- продольный, поперечный) (градус)	180	180	5
	150	150	3
	110	110	1
Отжимания(30сек)	15	14	5
	12	12	4
	10	10	3
	9	8	2
	8	6	1

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и
технической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
НП- 2 года**

Упражнение	Юноши	Девушки	Балл
Вис (кампус) (с)	35	45	5
	30	40	4
	25	35	3
	20	30	2
	15	25	1
Пресс(30сек)	26	24	5
	24	22	4

	22	20	3
	20	18	2
	18	16	1
Приседания(30сек)	28	26	5
	26	24	4
	24	22	3
	22	20	2
	20	18	1
Подтягивания (раз)	10	8	5
	8	7	4
	6	6	3
	5	4	2
	4	2	1
Растяжка (шпагат- продольный, поперечный) (градус)	180	180	5
	150	150	3
	110	110	1
Отжимания(30сек)	18	16	5
	16	14	4
	14	12	3
	12	10	2
	10	8	1

Результатом реализации Программы является:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования в разных ландшафтных условиях;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивное ориентирование;
- выполнение контрольно-переводных нормативов

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и технической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе
-1,2**

Таблица 5

Упражнение	Юноши	Девушки	Балл
Вис (кампус) (с)	1 мин	50 сек	5
	55	45	4
	50	40	3
	45	35	2
	40	30	1
Пресс(30сек)	28	26	5
	26	24	4
	24	22	3

	22	20	2
	20	18	1
Приседания(30сек)	30	28	5
	28	26	4
	26	24	3
	24	22	2
	22	20	1
Подтягивания	12	10	5
	11	9	4
	10	7	3
	9	6	2
	8	4	1
Растяжка	180	180	5
	160	170	3
	120	130	1
Отжимания(30сек)	22	20	5
	20	18	4
	18	16	3
	16	14	2
	14	12	1

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и технической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе -3,4,5

Упражнение	Юноши	Девушки	Балл
Вис (кампус) (с)	1 мин15сек	1 мин	5
	1 мин10сек	55 сек	4
	1 мин5сек	50сек	3
	1 мин	45сек	2
	55сек	40сек	1
Пресс(30сек)	29	27	5
	28	25	4
	27	23	3
	26	21	2
	25	19	1
Приседания(30сек)	32	30	5
	30	28	4
	28	26	3
	26	24	2
	24	22	1
Подтягивания	16	14	5
	14	12	4
	12	10	3

	11	9	2
	10	8	1
Растяжка			5
			3
			1
Отжимания(30сек)	25	22	5
	23	20	4
	21	18	3
	19	16	2
	17	14	1

Результатом реализации Программы является:

на учебно-тренировочных этапах:

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

1.6. Ожидаемые результаты и способы их проверки

Группы начальной учебной подготовки 1-2 год обучения (НП-1-2)

- Укрепление здоровья
- Привитие стойкого интереса к занятиям спортивным скалолазанием
- Разносторонняя физическая подготовка
- Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности
- Воспитание морально-этических и волевых качеств
- Выполнение контрольных нормативов

Обучающиеся должны:

Владеть техникой лазания с использованием 3-х точек опоры (2-е ноги – рука, 2-е руки – нога) с верхней страховкой.

Владеть техникой лазания с верхней страховкой на подъёме, спуске.

Выполнять старт при лазании на скорость.

Выполнять финиш при лазании на скорость.

Знать основные узлы для индивидуальной и групповой страховки.

Знать основные способы маркировки веревки.

Знать виды и способы страховки: гимнастическая, верхняя, нижняя, комбинированная, организация пункта страховки.

Владеть техникой лазания на скорость. Старт, финиш.

Владеть техникой лазания «траверсом».

Владеть техникой лазания «боулдеринг» (серия коротких проблемных трасс). Старт, финиш.

Владеть техникой прощелкивания веревки в карабины.

Знать правила соревнований по скалолазанию.

Группы учебно-тренировочной подготовки 1-2 год обучения (УТ1- УТ2)

- Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности
- Углубленное изучение основных элементов техники лазания и техники безопасности
- Создание благоприятных условий для углубленной специализированной спортивной подготовки
- Приобретение соревновательного опыта, выполнение контрольных и разрядных нормативов

Обучающиеся должны уметь:

Владеть техникой работы с веревкой при верхней и нижней страховке.

Владеть техникой лазания на скорость. Старт, финиш.

Владеть техникой лазания «траверсом».

Владеть техникой лазания «боулдеринг» (серия коротких проблемных трасс). Старт, финиш.

Владеть техникой лазания на трудность с нижней страховкой.

Владеть техникой «карнизного» лазания.

Владеть техникой «потолочного» лазания.

Владеть техникой лазания на естественном рельефе.

Знать правила соревнований по скалолазанию.

Владеть туристическими навыками.

Эффективность спортивной тренировки на этом этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости.

Группы учебно-тренировочной подготовки 3-5 год обучения (УТ3- УТ4- УТ5)

На этапе углублённой тренировки спортсмен совершенствует свои технико-тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе лазания, принимает участие в соревнованиях разного уровня и спортивных сборах и лагерях.

1.7. Формы подведения итогов образовательной программы:

Выполнение учебных контрольных нормативов, повышение уровня физической подготовленности для всех этапов спортивной подготовки ;

Зачеты по технике безопасности, правилам страховки, технике вязания узлов.

Участие в соревнованиях

Прохождение серии учебных трасс:

- УТГ первого года обучения К-4С,
- УТГ второго года обучения К-5С,
- УТГ третьего года обучения К-6А,
- УТГ четвертого года обучения К-6В,
- УТГ пятого года обучения К-6С.

Выполнение спортивных разрядов:

- УТГ первого года обучения 2 юношеского спортивного разряда;
- УТГ второго года обучения 1 юношеского спортивного разряда;
- УТГ третьего года обучения 3 спортивного разряда;
- УТГ четвертого года обучения 2 спортивного разряда;
- УТГ пятого года обучения 1 спортивного разряда.

Участие в летних спортивно-оздоровительных лагерях.

2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 8

Этап подготовки	Год обучения	Максимальный объём учебно-тренировочной работы (часов в неделю)	Максимальная годовая учебно-тренировочная нагрузка на 46 недели (часов)	Максимальный объём учебно-тренировочной работы (часов в неделю)
Начальная подготовка	1	6	276	6
	2	9	414	9
Учебно-тренировочный	1	12	552	12
	2	12	552	12
	3	18	826	18
	4	18	826	18
	5	18	826	18

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ на 46 недель

Таблица 9

	Содержание занятий	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1	Теоретическая, психологическая подготовка	10	15	20	20	45	45	45
2	Общая физическая подготовка	166	188	200	200	225	225	225
3	Специальная физическая подготовка	36	66	105	105	188	188	188
4	Технико - тактическая подготовка	50	110	182	182	310	310	310
5	Выполнение контрольных нормативов	4	8	14	14	14	14	14
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	8	15	15	25	25	25
7	Углубленное медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4
8	Восстановительные мероприятия	-	11	12	12	15	15	15
	ИТОГО	276	414	552	552	826	826	826
	Количество учебных часов в неделю	6	9	12	12	18	18	18

2.1. УЧЕБНЫЙ – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 10

№ п/п	Содержание занятий	Год обучения (часов)	
		1	2
1	Теоретическая подготовка	5	5
	1. Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России	1	2
	2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение скалолаза		3
	3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	1
	4. Краткая характеристика техники лазания. Представление о тактике. Основные положения правил соревнований	1	2
	5. Основы туристской подготовки	1	2
	ИТОГО:	10	15
2	Практическая подготовка		
	1. Общая физическая подготовка	166	188
	2. Специальная физическая подготовка	36	66
	3. Технико - тактическая подготовка	50	110

	4. Морально-волевая подготовка		
	5. Выполнение контрольных нормативов	4	8
	6. Участие в соревнованиях	6	8
	7. Углубленное медицинское обследование	4	4
	восстановительные мероприятия		11
	ВСЕГО ЧАСОВ:	276	414

2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП УТ-1 и УТ - 2

Таблица 11

Содержание занятий	Год обучения (часов)	
	1	2
Теоретическая подготовка		
1. Скалолазание в мире и в России	5	5
2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	1	1
3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	2	2
34. Основы техники и тактики спортивного скалолазания.	1	1
5. Правила соревнований. Их организация и проведение	1	1
6. Психологическая подготовка	10	10
ИТОГО:	20	20
Практическая подготовка		
1. Общая физическая подготовка	200	200
2. Специальная физическая подготовка	105	105
3. Техничко - тактическая подготовка	182	182
4. Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	15	15
5. Выполнение контрольных нормативов	14	14
6. Восстановительные мероприятия	12	12
7. Углубленное медицинское обследование	4	4
ВСЕГО ЧАСОВ:	552	552

2.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП УТ-3, УТ-4 и УТ - 5

Этап углублённой тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счёт увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На данном этапе подготовки важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. Основопологающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям юных спортсменов – скалолазов и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП УТ-3, УТ-4 и УТ - 5

Таблица 12

№ п/п	Содержание занятий	Год обучения (часов)		
		3	4	5
1	Теоретическая подготовка			

	1. Перспективы подготовки юных скалолазов на этапе углублённой тренировки	5	5	5
	2. Основы техники и тактики спортивного скалолазания	7	7	7
	3. Общие основы методики обучения и тренировки скалолазов	9	9	9
	4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена	5	5	5
	5. Правила соревнований по спортивному скалолазанию	6	6	6
	6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	8	8	8
	7. Психологическая подготовка	5	5	5
	ИТОГО:	45	45	45
2	Практическая подготовка			
	1. Общая физическая подготовка	225	225	225
	2. Специальная физическая подготовка	188	188	188
	3. Техничко - тактическая подготовка	310	310	310
	4. Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	25	25	25
	5. Выполнение контрольных нормативов	14	14	14
	6. Восстановительные мероприятия	15	15	15
	7. Углубленное медицинское обследование	4	4	4
	ВСЕГО ЧАСОВ:	828	828	828

3. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития скалолазания как вида спорта в России. Характеристика современного состояния спортивного скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования по спортивному скалолазанию. Массовые соревнования.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Одежда и снаряжение скалолаза

Обеспечение безопасности на скалах и искусственном рельефе, правила поведения скалолазов. Оборудование мест занятий. Назначение и виды страховки. Принципы динамической страховки. Особенности взаимодействия партнёров по связке. Личное и командное снаряжение скалолазов, необходимый инвентарь.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о гигиене. Гигиенические основы труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена юного спортсмена.

Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Роль закаливания при занятиях спортом.

Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Понятие о спортивном режиме.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля скалолаза.

1.3. Краткая характеристика техники спортивного лазания. Представление о тактике. Основные положения правил соревнований по спортивному скалолазанию.

Понятие о технике. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Разновидности хватов зацеп, работа ног. Значение рельефа при обучении технике лазания. Типичные ошибки при освоении техники лазания.

Общее представление о тактических действиях. Взаимосвязь техники и тактики. Значение ориентирования для скалолазов. Виды ориентирования на трассе. Ошибки ориентирования при прохождении трассы.

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям по видам. Возрастные группы. Техническая информация о трассах. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей

1.5. Основы туристской подготовки. Личное и групповое туристическое снаряжение. Организация бивуаков, лагеря. Виды костров. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на общее физическое развитие спортсмена, т.е. развитие физических качеств, необходимых всестороннему повышению функциональных возможностей организма. Основное средство - обще-развивающие упражнения:

1.) для гармоничного развития мускулатуры тела и силы мышц: общеразвивающие упражнения с предметами и без них, на снарядах, бег, прыжки, метания, подвижные и спортивные игры;

2.) для развития общей выносливости: бег (в т.ч. по пересечённой местности), футбол, плавание, туризм, лыжи, подвижные игры;

3.) для развития быстроты: многократное повторение общеразвивающего упражнения, повтор с предельной быстротой, быстрые движения в облегчённых условиях, спортивные и подвижные игры;

4.) для развития гибкости: упражнения с большой амплитудой с предметами и без них, в парах, на снарядах;

5.) для развития ловкости и умения координировать движения: спортивные и подвижные игры, гимнастика, акробатика, выполнение упражнений в непривычных условиях.

2.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка скалолаза должна быть направлена на высокое развитие и поддержание тех физических качеств, тех органов и систем организма, которые обеспечивают успешное овладение конкретными упражнениями на всех видах многоборья скалолазания.

Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения, составляющие предмет состязаний в данном виде спорта, и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения. В качестве специально-подготовительных упражнений используют: лазание по гимнастическим снарядам: канату, скамейкам, разновысоким брускам, гимнастической стенке, вокруг («под брюхо») гимнастического коня; лазание по разноступенчатой лестнице, на распорах в дверных проёмах; лазание по деревьям, столбам, стенам домов, заборам; различные виды ходьбы на трении по наклонной плоскости, передвижение по наклонным щитам (с явными опорами) без помощи рук.

Из упражнений для развития ловкости в тренировки включаются всё усложняющиеся задания, требующие строгого соблюдения пространственных и временных параметров движения. В частности, можно назвать ходьбу по различным неподвижным предметам с ограниченной площадью: по бревну, перилам, параллельным брускам, перевёрнутым гимнастическим скамейкам, ходьбу по наклонной лестнице при помощи рук; выполнение упражнений без зрительного контроля или на фоне утомления вестибулярного аппарата. Также усложняются условия выполнения упражнений за

счёт: уменьшения площади, увеличения высоты; исключения движений руками; увеличения темпа выполнения упражнения.

Для развития верхнего плечевого пояса и пальцев рук: постоянное сжимание теннисного мяча или резинового кольца, упражнения с кистевым эспандером, гантелями, резиновой лентой (регулировка величины усилия); подтягивания (разными хватами; с опорой на ноги; с использованием зацепов для правой и левой рук, расположенных на разной высоте; на зацепах разной величины; с блокировками, переходами в упор) на перекладине и зацепах; лазание по вертикальному и горизонтальному канату.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах (основное внимание тазобедренному): приседания на широко расставленных ногах, упражнения на растягивание шага.

Для развития выносливости следует применять круговые тренировки, длительное лазание по гимнастической стенке.

При развитии скоростных способностей применяют игры с использованием гимнастических снарядов.

2.3. Специальная техническая подготовка

Различные хваты зацеп: горизонтально, сбоку, снизу, расклинивая, заклинивая, сжимая, захватывая.

Работа ног: на трение, выходы на ногу, в распор, заклинивая в щель, выкаты на пятку и носок.

Техника лазания на различном рельефе: наклонная стена, вертикаль, траверс, нависание, внешний и внутренний угол, откол, щель, карниз, потолок.

Обеспечение безопасности

Использование личной страховочной системы (обвязки).

Маркировка веревок.

Вязка узлов («восьмёрка» (для карабина), «восьмёрка» по встречной (для системы), «булинь», «контрольный»).

Использование карабинов. Применение спускового устройства (пр. карабин-«восьмёрка»). Обратить внимание на положение верёвки в устройстве.

Гимнастическая страховка на вертикали и нависании. Верхняя и нижняя страховка. Действия страхующего. Отработка работы спускового устройства и верёвки (выдать - выбрать - закрепить).

Обучение динамической страховке.

Положение верёвки лезущего при лазании с верхней и нижней страховкой и основные действия при спуске на верёвке.

Работа с оттяжками (правильное и быстрое вщёлкивание верёвки в оттяжку, выщёлкивание).

2.4. Тактическая подготовка

Основой тактики спортивного лазания следует считать ориентирование на трассе - правильный выбор пути и определение ключевых точек опоры на трассе.

В процессе лазания по незнакомым скалам и скалодромам спортсмен приобретает навыки ориентирования. В занятиях на известных скалах и скалодромах для групп начальной подготовки полезно включать лазание: с разными ограничениями; по немаркированной трассе с последующим выходом в маркированный коридор; с ориентированием по цифрам, флажкам, фигуркам и т.п.; по пути предыдущего спортсмена с повторением всех его способов преодоления отдельных участков.

С первых же занятий следует ограничивать подсказки во время лазания. Это ускоряет обучение, заставляет скалолаза самостоятельно думать, повышает степень его сосредоточенности на трассе, да и культура проведения занятий от этого только выигрывает.

2.5. Морально-волевая подготовка

В группах начальной подготовки основными задачами морально-волевой подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Данный вид подготовки направлен также

на формирование решительности, смелости, воли к победе, терпения, настойчивости и другое.

В программы занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. Используя их в тренировочном процессе, следует соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача проявлять предельные мобилизационные возможности.

К числу главных методов морально-волевой подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Воспитание моральных и волевых качеств спортсмена предполагает, с одной стороны, активную позицию тренера, с другой - правильно организованный процесс самовоспитания.

2.6, 2.7. Выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях

Участие в течении года в 2-3 соревнованиях по общей и специальной физической подготовке и в 3 и более соревнованиях по спортивному скалолазанию в своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности—см. приложение №1.

3.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ГРУПП УТ-1 и УТ-2

1. Теоретическая подготовка

1.1. Скалолазание в мире и в России

Этапы развития скалолазания в России и в своем регионе. Чемпионаты мира и Европы по скалолазанию. Результаты выступлений российских скалолазов на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных скалолазов.

1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по скалолазанию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений. Приёмы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

1.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и её физиологические показатели. Самоконтроль в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Предстартовая разминка на соревнованиях по скалолазанию.

1.4. Основы техники и тактики спортивного скалолазания Особенности элементов техники лазания боулдеринга, на трудность и скорость. Развитие навыков чтения трассы. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Распределениях и соревнованиях. Анализ и разбор деятельности спортсмена.

Правила соревнований. Их организация и проведение.

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка скал, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

2. Практическая подготовка

2.1, 2.2 Общая и специальная физическая подготовка.

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы, годичный цикл тренировки юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализация её в спортивных достижениях), переходный (период относительной стабилизации спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годового цикла тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря спортивно-массовых мероприятий.

На первом и втором годах обучения в учебно-тренировочных группах, главное место в годовом цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий без особой подготовки к ним. Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов, её следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы.

2.3, 2.4 Специальная техническая и тактическая подготовка.

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе УТ – 1,2 является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях.

С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности (лазание на трудность, на скорость, боулдеринг). Углубленное изучение ориентирования на трассе.

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

Раскладка сил на трассе соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по скалолазанию.

Обеспечение безопасности

Совершенствование вязки узлов.

Провешивание веревок для верхней страховки на скалах.

Совершенствование работы со спусковым устройством карабин – восьмёрка. Работа с другими спусковыми устройствами

Совершенствование гимнастической, верхней и нижней страховки.

Совершенствование работы с оттяжками

2.5. Психологическая подготовка.

Посредством психотехнических игр, изучение познавательных процессов: ощущение, восприятие, память, мышление, воображение, чувства (эмоции). Эмоциональные чувства личности, воля и её проявление. Темперамент и его роль в воспитании способностей. Талант и его происхождение. Индивидуальные психологические особенности личности.

2.6. Инструкторская и судейская практика

Овладение принятой в спортивном скалолазании терминологией и командным языком для построения отдачи, рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Развитие способности учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приёмов.

Составление конспекта занятий и проведение (вместе с тренером) разминки в группе

2.7, 2.8. Выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Участие для УТ-1 в течении года в 2-3 соревнованиях по общей и специальной физической подготовке и в 5-6 соревнованиях по спортивному скалолазанию в своей возрастной группе.

Участие для УТ-2 в течении года в 2-3 соревнованиях по общей и специальной физической подготовке и в 7-8 соревнованиях по спортивному скалолазанию в своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности – см. приложение №1. Требования к уровню подготовки см. в таблице №3

2.9 Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы, положительные эмоции.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические процедуры, баня, массаж, витамины.

3.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ГРУПП УТ-3,4,5

1. Теоретическая подготовка

1.1. Перспективы подготовки юных скалолазов на этапе углублённой тренировки

Принцип индивидуализации в подготовке юных спортсменов. Построение тренировки с учётом возрастных особенностей, способностей и уровня подготовленности. Анализ прошедшего учебно-тренировочного этапа подготовки. Пути повышения спортивного мастерства юных спортсменов.

1.2. Основы техники и тактики спортивного скалолазания.

Методы развития у спортсменов – скалолазов специализированных восприятий – расстояния, времени, скорости и направления движения.

Детальное чтение трассы.

Сбивающие факторы, воздействующие на скалолаза во время преодоления им соревновательной дистанции. Раскладка сил на трассе.

Тактика прохождения трассы в различных видах соревнований по скалолазанию. Особенности тактики прохождения трассы на скалах и на скалодроме.

1.3. Общие основы методики обучения и тренировки скалолазов.

Понятие о тренировке. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Понятие об обучении, дидактические принципы обучения, доступность и последовательность процесса обучения. Этапы обучения. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции организма человека и мастерства спортсмена. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.

Периодизация годичного цикла тренировки в скалолазании. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в учебно-тренировочном процессе.

1.4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность скалолаза. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Значение разминки и особенности её содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма

1.5. Правила соревнований по спортивному скалолазанию

Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Представитель команды. Требования к постановке трасс по спортивному скалолазанию. Подсчёт результатов и определение выполненных разрядов.

1.6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Основные приёмы первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Приёмы транспортировки пострадавшего.

2. Практическая подготовка

2.1, 2.2 Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

2.3, 2.4 Специальная техническая и тактическая подготовка.

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе углублённой спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизация основных приёмов и способов скалолазания.

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

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

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

Обеспечение безопасности

1. Совершенствование вязки узлов
2. Совершенствование гимнастической, верхней и нижней страховки.
3. Совершенствование работы с оттяжками

2.5. Психологическая подготовка.

Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования боевой готовности.

Методы психологической подготовки по воздействию: гетерорегуляция – словесное воздействие (беседа, убеждение, разъяснение, внушение, гипноз), ауторегуляции – формирование чувств, мыслей, самоприказ, самоубеждение. Аутогенная тренировка – психорегулирующая и психомышечная (успокаивающая и мобилизующая).

2.6. Инструкторская и судейская практика

На этом этапе подготовки занимающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений и приёмов с юными спортсменами младших возрастных групп. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения и проверки правил соревнований. Учащиеся должны вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста, страховщика, судьи по технике.

2.7, 2.8. Выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях

Участие для УТ-3 в течении года в 2-3 соревнованиях по общей и специальной физической подготовке и в 9-11 соревнованиях по спортивному скалолазанию в своей возрастной группе.

Участие для УТ-4 в течении года в 2-3 соревнованиях по общей и специальной физической подготовке и в 10-13 соревнованиях по спортивному скалолазанию в своей возрастной группе.

Участие для УТ-5 в течении года в 2-3 соревнованиях по общей и специальной физической подготовке и в 12-15 соревнованиях по спортивному скалолазанию в своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности – см. приложение №1. Требования к уровню подготовки см. в таблице №3

2.9 Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: психорегулирующие воздействия, положительные эмоции.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические процедуры, баня, массаж, витамины, растения-адаптогены.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Сетевые ресурсы по программе

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

<http://climbing.ucoz.ru/> официальный сайт Федерации скалолазания Санкт-Петербурга

<http://rock-town.ru/> Центр скалолазания для всех в Санкт-Петербурге

4.2. Электронные ресурсы по программе

DVD- диск: «Выступления лучших скалолазов России»;

мультимедийные презентации: «Олимпиада Сочи 2014»; «Методика вязки узлов»; «Туристское оборудование. Как собрать рюкзак»; «Правила соревнований по скалолазанию»

фотоальбомы соревнований

4.3. Тесты, дидактические материалы, викторины, кроссворды

Раздаточный материал для учащихся и их родителей: а) Правила поведения в спортивном зале; б) Что нужно для занятий скалолазанием (спортивная форма, инвентарь, дни посещений, часы занятий, ФИО тренера-преподавателя, название учреждения ДОД);

Правила соревнований по скалолазанию (в объеме изучаемого материала по программе).

4.4. Проведение антидопинговых мероприятий с обучающимися в соответствии с утвержденным планом. (ежегодно)

4.5. Материально-техническое обеспечение учебного процесса. Обеспечение спортивной экипировкой

Материально-техническое обеспечение программы

Скальные тренажеры общей площадью – 180 кв.м.;

№п/п	Наименование	Единица измерения (шт., комп. и т.п.)	Расчетная единица (на занимающегося)	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап
<i>Инвентарь, аксессуары</i>				Количество (в соответствии с табелем обеспечения)	Количество (в соответствии с табелем обеспечения)
1	веревка основная	40 метров (70 м)	на 2 занимающихся	1	1
2	зацепы (искусственные)	шт.	на группу	20	30
3	карабины	шт.	на занимающегося	5	5
4	пояс страховочный (обвязка для скалолазания)	шт.	на занимающегося	1	1
5	секундомер	шт.	на группу	1	2
6	тормозное устройство	шт.	на 2 занимающихся	1	1
7	обувь для скалолазания	пар	на занимающегося	1	1
8	кроссовки беговые	пар	на занимающегося	0	1
9	костюм спортивный для скалолазания	шт.	на занимающегося	2	2

5. ЛИТЕРАТУРА

1 Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М.Ф. и С. 1978г.

2 Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта(альпинизм, скалолазание, горный туризм). Москва ,Здоровье 1996 г.

3 Байковская И.В. Байковский Ю.В. Физиологические основы подготовки в горных видах

(альпинизм, скалолазание, горный туризм). Москва ,ТОО «Вилад» 1996 г.

4 Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. Москва Ф.и С.,1977 г.

5 Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. Москва, Ф и С,1981 г.

6 Готовцев П.Я., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. Москва:1981 г.

7 Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск Высшая школа,1995 г.

8 Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. Новосибирск. 3-сиб.Кн.изд.,1985 г.

9 Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. Екатеринбург. Издательство Уральского университета. 2001 г.

10 Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М: ФиС,1992 г.

11 Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества выпускников основной школы по физической культуре. Министерство образования РФ. ООО «Дрофа»,2000 г.

12 Основы управления подготовкой юных спортсменов, (под редакцией Набатниковой М.Я.) М: ФиС, 1992 г.

13 Платонов В.Я. Теория и методика спортивной тренировки, учебное пособие для институтов физкультуры. Киев: Высшая школа,1984 г.

14 Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М.Ф. и С.1987г.

15 Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания.

Екатеринбург. УГТИОУПИ. 2000г.

16 Психология и современный спорт Составители : Радионов Л.В., Худатов В.П. М :ФиС 1982 г.

17 Романенко В.А., Максимович В.Д. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой, М:ФиС,1981 г.

18 Теоретическая подготовка юных спортсменов (под редакцией Ю.Д.Буйлина, Ю.Д.Курамшина)М:ФиС,1987 г.

19 Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта, учебное пособие для институтов и техникумов фзкультуры.М:ФиС,1980 г.

20 Филин В.П. Фомин В.А. Основы юношеского спорта.М:ФиС,1980 г

21 Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте.М:ФиС,1980 г.

22 Система подготовки спортивного резерва Под общей редакцией. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов.Киев:Здоровье,1990 г.

23 Современная система спортивной подготовки. Под редакцией Ф.П.Суслова,В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина .М:Издательство «СААМ»,1995 г.

24 Briand B. The Fuench may. CLIMBLWG p. 140-143, 1995

25 Grestam N. Tocaining to Failure is Faiting to train.CLIMBLWG p. 154-156, 1998

26 Morgan L. A coach's perspektuve. CLIMBLWG p. 140-145, 1994

5.1. Литература для обучающихся и родителей

1 Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М.Ф. и С.1987г.

2 Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е.Техника спортивного скалолазания. Екатеринбург. УГТИОУПИ.2000г.

П Е Р Е Ч Е Н Ь

инструкций по охране труда для обучающихся (спортсменов), тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШОР ГБОУ «Балтийский берег» при организации и проведении учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Наименование	Номер
1	2	3
<i>Общие</i>		
1	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при несчастных случаях с обучающимися (спортсменами) во время учебно-тренировочного процесса (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШОР)	ИОТ-88А-2019
2	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при несчастных случаях с обучающимися (спортсменами), во время учебно-тренировочного, тренировочного процесса (для обучающихся, спортсменов СДЮСШОР)	ИОТ-104-2019
3	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса, при проведении тренировочных выездов (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШОР)	ИОТ-89-2019
4	Инструкция по охране труда и обеспечению учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировочных выездов (для обучающихся, спортсменов СДЮСШОР)	ИОТ-105-2019
5	Инструкция по охране труда по предупреждению дорожно-транспортного травматизма с обучающимися (спортсменами), при проезде в общественном транспорте (для тренера-	ИОТ-90-2019

	преподавателя, тренера, педагога дополнительного образования)	
6	Инструкция по охране труда по предупреждению дорожно-транспортного травматизма с обучающимися (спортсменами), при проезде в общественном транспорте (для обучающихся, спортсменов)	ИОТ-106-2019
7	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении учебно-тренировочных, тренировочных занятий на улице (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШОР)	ИОТ-91-2019
8	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок на улице (для обучающихся, спортсменов СДЮСШОР)	ИОТ-107-2019
9	Инструкция по охране труда и порядке подготовки и проведения полевых спортивных мероприятий, объединений обучающихся, спортсменов в связи с риском заражения клещевым энцефалитом (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШОР)	ИОТ-92-2019
10	Инструкция по охране труда и порядке подготовки и проведения полевых спортивных мероприятий, объединений обучающихся, спортсменов в связи с риском заражения клещевым энцефалитом (для обучающихся, спортсменов СДЮСШОР)	ИОТ-108-2019
11	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при занятиях в спортивном зале (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШОР)	ИОТ-93-2019
12	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при занятиях в спортивном зале (для обучающихся, спортсменов СДЮСШОР)	ИОТ-109-2019
13	Инструкция по охране труда при участии в спортивных соревнованиях (для обучающихся, спортсменов СДЮСШОР)	ИОТ-111-2019
14	Инструкция по охране труда при проведении и участии в спортивных соревнованиях (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШОР)	ИОТ-95-2019
15	Инструкция по охране труда и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении занятий на спортивных площадках ГБОУ «Балтийский берег» для тренера-преподавателя, тренера, педагога дополнительного образования	ИОТ-246-2019
16	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при занятиях на спортивных площадках ГБОУ «Балтийский берег» для обучающихся, спортсменов СДЮСШОР.	ИОТ-247-2019
17	Инструкция по охране труда для методиста, инструктора-методиста	ИОТ-163-2019
18	Инструкция по охране труда для тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования	ИОТ-166-2019
19	Инструкция по охране труда для тренеров	ИОТ-205-2019
20	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок по плаванию в бассейне (для тренеров-преподавателей, тренеров по парусному спорту, рафтингу).	ИОТ-250-2019
21	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок по плаванию в бассейне (для тренеров-преподавателей, тренеров по парусному спорту, рафтингу).	ИОТ-251-2019
<i>Скалолазание</i>		
22	Инструкция по охране труда и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок на скалодроме для тренеров-	ИОТ-103-2019

	преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования по скалолазанию	
23	Инструкция по охране труда и технике безопасности во время учебно-тренировочных, тренировочных занятий на скалодроме для обучающихся (спортсменов) по скалолазанию и отдыхающих в ДООЛ «Заря»	ИОТ-119-2019
24	Инструкция по обеспечению безопасности образовательного процесса при проведении тренировок на скалодроме высотой от 5 метров для тренеров-преподавателей, тренеров по виду спорта - скалолазание.	ИОТ-245-2019

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ

Цель спортивной подготовки гораздо более широка, чем достижение высоких спортивных результатов. Воспитание спортсменов является первой и главной задачей любого тренера, задачей, которая должна решаться на всех этапах спортивной подготовки - от обучения новичка до тренировки высококвалифицированного спортсмена. Успех воспитательной работы в огромной степени зависит от личности тренера, от его умения сочетать свои усилия с воспитательным воздействием семьи, школьного и спортивного коллективов.

Немалое значение имеет и форма воспитательной работы; она должна быть интересной, активной, живой, творческой. В воспитательной работе со спортсменами не должно быть места формализму, демагогии, скучным рассуждениям общего характера, «разжёвыванию» прописных истин. Такая работа идёт в процессе спортивной деятельности коллектива: тренировках, общении до и после тренировки, совместных проведениях праздников, походах, обсуждении того или иного события. Участие в соревнованиях класса, школы, района способствует развитию чувства чести коллектива, закладывает основу патриотизма.

В процессе развития ребёнка как спортсмена неизбежно происходит его приобщение к спортивной истории родного города, страны. Исключительное значение в воспитании патриотизма имеет создание традиций в коллективе. Молодые спортсмены с большим интересом слушают рассказы тренера о своём виде спорта, его истории, примерах выдающихся спортсменов, особенно, если эти спортсмены воспитаны в данном коллективе. Этот интерес нужно всячески поддерживать и развивать.

Воспитание **трудолюбия** едва ли не основной стержень воспитательной работы. На конкретных и живых примерах нужно показать спортсменам, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Особенно наглядно этот факт можно подтвердить, рассказав о тренировке лучших представителей «своего» вида спорта, а также сильнейших спортсменов из других видов спорта. Трудолюбие не воспитаешь, упражняясь мало, тренируясь редко и нерегулярно. Понимая это, тренер должен знать, что в отличие от тренировки взрослых спортсменов в основе тренировки детей должна быть, прежде всего, **игра**. Не следует это упрощать и принимать буквально. Квалифицированный тренер может любую или, во всяком случае, большую её часть превратить в игру. Игрой может быть длительный бег, если разработан «сценарий», по которому неожиданно меняются ведущие, препятствия, направления, скорость и характер бега. Игровой интерес поддерживается, прежде всего, пониманием происходящего, возможностью проявить себя в групповых или одиночных действиях, направленных на достижение определённой цели. Цель может заключаться в том, чтобы забить гол, быть самым ловким, пробежать больше других, и во многом другом. Игра незаметно приучает детей к нагрузке, делает её привычной необходимостью. Потребность в нагрузке - это начало спортивного трудолюбия, воспитанного в игровой тренировке.

Хорошо помогает в формировании психологии труженика спортивный дневник. Для этого в конце недели, месяца и года в нём должны подводиться какие-то итоги.

Среди разнообразных методов морального воспитания особое значение имеет личный пример тренера, так как все остальные методы могут дать настоящий эффект лишь в том случае, если тренер пользуется авторитетом у спортсменов. Высокий авторитет тренера позволяет успешно применять в воспитательной работе такой действенный метод, как убеждение. Спортсмены верят своему наставнику, и эта вера становится одним из важных факторов, способствующих достижению успехов. Убеждение ни в коей мере не должно превращаться в длинные и однообразные нотации. Оно должно быть живым и доходчивым.

Поощрение является исключительно эффективным методом воспитания. Поощрение должно оказывать воздействие не только на поощряемого, но и на его товарищей. Поощряя одного, мы создаём стимул для других. Формы поощрения разнообразны. Это и одобрение, и похвала, и награждение. Главное условие в применении поощрения - это своевременность. Запоздавшее поощрение не только не приносит желаемого воспитательного эффекта, но более того, создаёт у спортсмена впечатление, что его успехи безразличны и тренеру, и окружающим. Поощрять ученика нужно не только за победы и рекорды, сколько за его трудолюбие, дисциплинированность, а также за достижения в учёбе. Смысл поощрения состоит в том, чтобы вовремя поддержать спортсмена, укрепить его уверенность в своих силах, в правильности поступков.

Такой эффективный метод воспитания, как **наказание**, требует очень внимательного и вдумчивого отношения. Прежде всего, наказание должно быть справедливым и своевременным. Величина наказания должна соответствовать степени проступка спортсмена, однако за одно и то же нарушение сильнейший спортсмен должен быть наказан строже, чем новичок.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами всё более важное значение приобретает **интеллектуальное** (умственное) **воспитание**, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; воспитание умения анализировать приобретённый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной и социальной деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается главным образом на теоретических занятиях, при самостоятельной работе с книгами, в совместной работе с тренером по анализу соревнований, по разработке планов.

Спортивный **коллектив** является важнейшим фактором воспитания юных спортсменов. В коллективе спортсмен развивается всесторонне: в нравственном, умственном и физическом отношениях; приобретает определённые социальные навыки. Конечной целью спортивного коллектива является подготовка его членов к активной социальной жизни, к достижению высоких спортивных результатов. Спортивный коллектив даёт оценку поступкам, поведению, отношению к порученному делу того или иного юного спортсмена, что помогает ему разобраться в себе, в своём характере. Формирование спортивного коллектива - это сложный педагогический процесс, в котором главную роль играет тренер. В спортивном коллективе возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами команды, между спортивными противниками. При решении задач по сплочению коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, проводить походы, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества юного спортсмена формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена (т.е. максимальные для данного состояния) волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе

тренировки и соревнований.

Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе спортивных занятий предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели. Основными средствами и методами воспитания целеустремлённости являются расширение и углубление теоретических знаний в области физической культуры и спорта, особенно в избранном виде спорта. Спортсмену должны быть понятны не только ближайшие планы. Они должны знать, как планируют занятия, какая оценка дана каждому занятию, какой проведён анализ ошибок, и каковы причины успехов в процессе тренировки.

Воспитание **дисциплинированности** следует начинать с первого же занятия. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое выполнение указаний тренера, отличное поведение на спортивных занятиях, в школе и дома - на всё это должен обращать внимание педагог.

Инициативность состоит в способности к самостоятельным действиям. Для развития инициативности и активности широко используются подвижные и спортивные игры и другие виды двигательной активности, в ходе которых занимающиеся должны быстро и правильно оценивать внезапно возникшую обстановку, продумывать и избирать целесообразный план действий в этой обстановке, решаться на самостоятельные действия.

Стойкость - это волевое качество, проявляющееся в особо трудных условиях. Основными его компонентами является мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Одним из действенных средств воспитания стойкости является организация тренировочных занятий и соревнований, содержащих в себе значительные трудности для юных спортсменов.

Решительность - это выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Решительность воспитывается в процессе выполнения упражнений, которые должны содержать элементы нового и неожиданного, а также трудности, преодоление которых связано с проявлением решительности.

Воспитание **настойчивости и упорства** в достижении цели - одна из важнейших задач в подготовке юного спортсмена. Для воспитания этих качеств необходимо не только стремиться к цели, но и верить в её достижение. Юным спортсменам следует постоянно разъяснять, что без преодоления трудностей на тренировке они не могут достигнуть высот спортивного мастерства.

Выдержка и самообладание – способность сохранять ясность ума, управлять своими действиями в условиях утомления, при неожиданных неудачах, а иногда даже при успехе, т.е. в ситуациях, типичных для соревнований по спортивному ориентированию. Как видно из изложенного, волевые качества достаточно разнообразны, и воспитание каждого из них требует конкретного подхода.

Особое место в морально-волевой подготовке занимает **психологическая мобилизация** скалолаза перед стартом.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

титульный лист
(для дневника можно использовать тетрадь 48 листов)

СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК	
Занимающегося _____	
(ФИО)	
СДЮСШОР ГБОУ «Балтийский берег»	
(наименование организации)	
Вид спорта _____	Группа _____
Тренер _____	

2 и последующие страницы

Дата тренировочного занятия: « ____ » _____ 2020 г.		
Место проведения тренировочного занятия:		
Содержание	Дозировка	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

