

Правительство Санкт-Петербурга  
Комитет по образованию  
Государственное бюджетное негосударственное 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.



Программа спортивной подготовки  
«Скалолазание»

**Автор-составитель:**

Кауров Владимир Олегович,  
Сушков Андрей Владимирович,  
тренеры

## Содержание программы

	<b>Пояснительная записка</b>	3
<b>1.</b>	<b>Нормативная часть</b>	8
1.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и минимальное количество спортсменов в группах на этапах спортивной подготовки	8
1.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	8
1.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта скалолазание	9
1.4.	Режимы тренировочной работы	10
1.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам, проходившим подготовку	12
1.6.	Предельные тренировочные нагрузки	14
1.7.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	14
1.8.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	17
1.9.	Структура годичного цикла	19
<b>2.</b>	<b>Методическая часть</b>	20
2.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	20
2.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	23
2.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	25
2.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	25
2.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	27
2.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки	41
2.7.	Применения восстановительных средств	42
2.8.	Антидопинговые мероприятия	42
2.9.	Инструкторская и судейская практика	43
<b>3.</b>	<b>Система контроля</b>	44
3.1.	Критерии оценки качества спортивной подготовки и результатов освоения Программы спортсменами	44
3.2.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки	45
3.3.	Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	49
<b>4.</b>	<b>Перечень информационного обеспечения программы</b>	52
<b>5.</b>	<b>Требования к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре учреждения</b>	54
6.1.	Требования к кадрам учреждения	54
6.2.	Требования материально-технической базе и инфраструктуре учреждения	55

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по спортивному скалолазанию (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивное скалолазание (утвержден приказом Минспорта России от 16.06.2014г. № 472), Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Минспорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 « Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ», ЕВСК и с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 20.02.2017 № 108), Приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 N 54519), профессиональных стандартов «Спортсмен» (утвержден приказом Минтруда и соцзащиты от 07.04.2014 № 186н) , постановлением главного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 об утверждении СанПин 3.1/2.4.3598-20, нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ и других организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Основной целью Программы спортивной подготовки (далее Программа), является подготовка спортсменов высокой квалификации, спортивного резерва для сборных команд России.

Программа раскрывает комплекс разделов подготовки спортсменов на период спортивной подготовки от тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до этапа высшего спортивного мастерства.

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

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

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

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

В 1935 году этой «шкалой Вельценбаха» стали широко пользоваться французские скалолазы, такие как Лусьен Деви, Пьер Аллэн и Арман Шарле, для обозначения маршрутов в Западных Альпах. Наконец, в 1947 в Шамони шкала Вельценбаха была принята на вооружение Международным союзом альпинистских ассоциаций (UIAA). Летом 1947 года на скалах Домбая (Западный Кавказ) начальник учебной части альпинистского лагеря «Молния» Иван Иосифович Антонович провёл первые в мире официальные соревнования по скалолазанию с программой, положением, правилами и призами. Соревнования были посвящены 30-летию СССР. В 1966 году в Единую Всесоюзную спортивную классификацию (ЕВСК) спортивное скалолазание было включено как самостоятельный вид спорта, были утверждены разрядные требования (1, 2 и 3 разряды), в 1969 году появились нормы на выполнение разрядов, званий «мастер спорта СССР» и «мастер спорта СССР международного класса», что стало привлекать большее количество спортсменов к участию в соревнованиях. В начале 1989 года был образован Союз альпинистов и

скалолазов России, президентом которого стал Анатолий Бычков. В ноябре на отчётно-выборном Пленуме Федерации альпинизма СССР, учитывая высокий уровень развития скалолазания и большой объём самостоятельной международной деятельности, решено сформировать Президиум Федерации альпинизма и скалолазания. В СССР изначально скалолазание развивалось как лазание на скорость на относительно несложных трассах, тогда как в мире спортсмены состязались в лазании на трудность по сложному маршруту протяжённостью 20-35 метров. На протяжении ряда лет шло становление этих двух школ, создавались методики, разрабатывалось снаряжение. Советские спортсмены, лазавшие в обычных резиновых галошах, не могли конкурировать в лазании на трудность.

В настоящее время большинство соревнований по скалолазанию проводятся на скалодромах. Это создаёт равные условия для всех участников, способствует привлечению зрителей, спонсоров, представителей средств массовой информации, решает проблему сохранения природной среды, а также в значительной мере позволяет уменьшить влияние погодных условий. Однако, современное скалолазание не отрицает использование «живых» скальных массивов в тренировочном процессе. А в лазании на трудность зачастую только сочетая занятия на скалах и на скалодромах можно добиться выдающихся результатов, - одно дополняет другое.

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

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

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

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

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

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

### **Соревнования в лазании на скорость**

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

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

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

Соревнования по боулдерингу могут состоять:

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

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

В соревнованиях I и II класса:

а) в каждом раунде должно быть не менее 4 и не более 8 трасс;

б) в составе судейской бригады на каждой трассе хотя бы один из судей должен иметь квалификацию не ниже 1 -й категории.

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

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

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

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

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

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

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

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- развитие специализированных физических качеств;
- совершенствование специализированных технико-тактических действий и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

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

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- межсезонная демонстрация стабильно высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

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

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

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

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

Структура системы многолетней подготовки в СДЮСШОР ГБОУ «Балтийский берег» складывается из специфики организации тренировочного процесса.

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

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

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

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена. Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

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

## **1. Организация тренировочного процесса с использованием дистанционных технологий:**

Дистанционный тренировочный процесс может включать в себя:

- проведение 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 программы.

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 Skype, 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.
- видеотчет 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 №1);
- разбор соревнований, видеоматериалов, дискуссия в чате.

Соотношение объема проведенных теоретических и практических занятий дистанционно определяется недельным циклом, разработанным в соответствии с программой тренера, на каждую группу и индивидуальными планами для спортсменов групп спортивной подготовки.

При реализации программ спортивной подготовки с применением дистанционных технологий местом осуществления деятельности является место нахождения тренера, (собственный компьютер, планшет) независимо от места нахождения занимающегося.

## **1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество спортсменов (Таблица № 1).**

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, по физической, технико-тактической и спортивной подготовке, указано влияние физических качеств и телосложения спортсменов

на результативность, перечень тренировочных сборов, реестры экипировки, оборудования и инвентаря, необходимые для тренировочно-соревновательного процесса. Это показано в таблицах 1-

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп по Программе спортивной подготовки. При этом необходимо соблюдать перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) званий.

Перевод спортсменов в группу следующего этапа подготовки утверждается распорядительным актом СДЮСШОР на основании решения приемной комиссии СДЮСШОР, в соответствии с решением комиссии Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга в соответствии со следующими критериями:

- по итогам индивидуального отбора (выполнение нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);
- выполнение разрядных требований;
- выполнение планируемого результата участия в соревнованиях.

*Таблица № 1*

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	5-8

Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1-3

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

- участие в спортивных соревнованиях различного уровня;
- наличие допуска врача к занятиям скалолазанием.

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

### 1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки (Таблица № 2).

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	33-43	24-32	17-23	17-23
Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	18-24	18-24
Техническая, техникотактическая подготовка (%)	32-42	40-52	45-57	45-57
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	3-5	3-5	3-5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-3	1-3	3-5	3-5



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

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

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

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

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

### 1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта скалолазание (Таблица № 3).

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

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение

выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

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

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

#### **1.4. Режим тренировочной работы.**

Тренировочный процесс строится на спортивный сезон согласно календарю спортивных мероприятий. Тренировочные занятия рассчитаны на 52 недели, сокращение на 25 % включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях на искусственном и естественном рельефе, инструкторскую и судейскую практику.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета 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. 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 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 занимающихся, 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.

*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 занимающихся 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.

### **1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам, прошедшим подготовку.**

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

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

*Углубленные медицинские обследования (УМО)* являются важным разделом комплексного контроля. Помимо общепринятых врачебных обследований, УМО включают в себя обследование

различных сторон подготовленности спортсменов. Программа УМО для скалолазов высокой квалификации состоит из медицинских обследований у врачей-специалистов: хирурга, терапевта, невропатолога, офтальмолога, дерматолога, отоларинголога и др., врачей-диспансеризаторов, а также специальной части обследований, разработанной применительно к специфике скалолазания. В обследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками, чаще всего на велоэргометре.

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

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

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

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

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

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

Текущие обследования проводятся тренером, врачом на тренировочных сборах и служат для получения оперативной информации о технико-тактических действиях спортсменов в тренировках, функциональном состоянии и переносимости нагрузок с целью их более точной индивидуализации и повышения эффективности тренировочного процесса, выбора средств и методов тренировки в текущем тренировочном цикле. Особое внимание обращается также на определение текущего неврологического статуса спортсмена.

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

## **1.6. Предельные тренировочные нагрузки.**

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

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

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

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

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

### **1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. (Таблица № 4; 5)**

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

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

##### **1. Личное снаряжение:**

- система страховочная;
- скальные туфли;
- мешок для магнезии;
- страховочное устройство «восьмерка»;
- карабин с муфтой;
- дневник тренировок;
- секундомер;
- спальный мешок;
- коврик «каремат»;
- рюкзак скальный;
- кроссовки, спортивная одежда.

##### **2. Специальное снаряжение:**

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

##### **3. Бивуачное оборудование:**

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

Все снаряжение должно иметь сертификат качества и результаты тестирования.

- Скалолазные туфли
- Страховочную систему
- Страховочное устройство
- Мешочек для магнезии
- Магнезию

## Спортивная экипировка

Таблица №5

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Туфли скальные	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
3.	Футболки	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
4.	Каски защитные	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
5.	Шорты, бриджи	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	2

### Оборудование и спортивный инвентарь

Для успешного освоения программы необходимо наличие специальное спортивное оборудование и личная спортивная экипировка скалолаза.

В состав личного снаряжения входят: Система страховочная, скальные туфли, мешочек с магниезией, карабины, страховочное устройство (восьмерка, гри-гри и др.), веревка. Спортсмены должны знать:

- требования, предъявляемые к снаряжению;
- технические характеристики;
- контроль за состоянием;
- критерии отбраковки;
- уход за снаряжением;
- условия хранения.

При любом сомнении в исправности снаряжения спортсмен должен немедленно сообщить тренеру для принятия решения о его замене.

Таблица №5

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Веревки основные страховочные статические	штук	4
2.	Веревки страховочные динамические	штук	2
3.	Баулы для транспортировки веревок	штук	2

4.	Зажимы для подъема по веревкам	штук	4
5.	Магnezия спортивная	штук	24
6.	Мешки для магнезии спортивной	штук	8
7.	Оттяжки с карабинами	штук	20
8.	Ролики	штук	4
9.	Скалодром	комплект	1
10.	Страховочные системы	штук	8
11.	Страховочные устройства	штук	4
12.	Стропы, петли страховочные, веревки для навешивания страховочных веревок	комплект	2
13.	Фурнитура для крепления зацепов для скалодромов	комплект	2
14.	Бревно гимнастическое	штук	1
15.	Брусья гимнастические	штук	1
16.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
17.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
18.	Жилет с отягощением	штук	15
19.	Конь гимнастический	штук	1
20.	Мат гимнастический	штук	10
21.	Мостик гимнастический	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) 1-5 кг	комплект	3
23.	Перекладина гимнастическая	штук	1
24.	Пояс утяжелительный	штук	15
25.	Секундомер	штук	8
26.	Скакалка гимнастическая	штук	12
27.	Скамейка гимнастическая	штук	6
28.	Стенка гимнастическая	штук	8
29.	Утяжелители для ног	комплект	15
30.	Утяжелители для рук	комплект	15

### 1.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки. (Таблица № 6; 7)

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

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

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Примерный учебный план на 52 недели тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов (в часах)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы, годы подготовки	ТЭ (СС)	ССМ		ВСМ
				1-й	2-й, 3-й	
1	Теоретическая, психологическая подготовка			92	110	106
2	Практическая подготовка					
	2.1. Общая физическая подготовка			260	315	358
	2.2. Специальная физическая подготовка			391	465	532
	2.3. Техничко-тактическая подготовка			136	158	182

	2.4. Учебно-тренировочные сборы (теор., ОФП, СФП, ТПП, контр.старты, воост. меропр.)		252	269	337
	2.5. Участие в соревнованиях и контрольные старты		90	100	110
3	Углубленное медицинское обследование		3	3	4
4	Восстановительные мероприятия		24	36	36
	ВСЕГО		1248	1456	1664

### Индивидуальный план этапа совершенствование спортивного мастерства

Раздел работы	Периоды тренировок													всего
	ян вар ь	фе вра ль	ма рт	ап рел ь	ма й	ию нь	ию ль	авг уст	сен тяб рь	окт яб рь	но яб рь	дек абр ь		
ОФП	15	13	7	6	18	6	40	40	15	8	15	7	190	
СФП	24	20	13	9	20	13	45	45	19	12	24	13	257	
Техническая подготовка	29	29	29	29	29	29			29	29	29	29	290	
Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	40	
Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5			5	5	5	5	50	
Инструкторская и судейская практика	5	5	5	5	5	5			5	5	5	5	50	
Участие в соревнованиях			20	20		20				20		20	100	
Контрольные испытания				5					5				10	
Теоретические занятия	3	3	2	2	3	2			3	2	3	2	25	
Техника страховки	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2	20	
Восстановительные мероприятия	9	9	9	9	10	10	10	10	9	9	9	9	112	
Количество часов	96	90	96	96	96	96	95	95	96	96	96	96	1144	
Количество тренировочных дней	25	23	25	25	24	25	26	25	24	24	25	25	296	
Количество контрольных тренировок		2	2	2	2	2			2	2	2	2	18	

### Индивидуальный план этапа высшего спортивного мастерства

Раздел работы	Периоды тренировок													всего
	ян вар ь	фе вра ль	ма рт	ап рел ь	ма й	ию нь	ию ль	авг уст	сен тяб рь	окт яб рь	но яб рь	дек абр ь		
ОФП	11	8	4	4	7	3	45	45	16	5	17	5	170	
СФП	20	20	20	15	25	20	48	48	20	17	26	17	296	
Техническая подготовка	30	30	30	30	30	30			30	30	30	30	300	
Психологическая подготовка	6	5	6	5	6	5			6	5	6	5	55	
Тактическая подготовка	5	6	5	6	5	6			5	6	5	6	55	
Инструкторская и судейская практика	6	5	5	5	5	6			6	5	6	6	55	
Участие в соревнованиях	10	10	20	20	10	20				20		20	130	
Контрольные испытания				5					5				10	
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2	20	



Техника страховки	3	2	2	2	3	2			3	3	2	3	25
Восстановительные мероприятия	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
Количество часов	10 4	99	10 5	10 5	10 5	10 4	10 4	10 4	10 4	10 4	10 5	105	124 8
Количество тренировочных дней	25	23	25	25	24	25	26	25	24	24	25	25	296

## 1.9. Структура годичного цикла

Годичный цикл подготовки (52 недели) по скалолазанию делится на три периода: переходный, подготовительный, соревновательный. Наименование каждого микроцикла, состоящего из 4-5 дней и включающего от 3 до 8 тренировочных занятий, указывает на основную целевую его направленность.

**Втягивающий** - постепенный переход на другой режим тренировочной работы. Это может быть увеличение объема циклической нагрузки, или повышение среднего показателя высокоинтенсивной доли нагрузки, или включение новых тренировочных средств.

**Развивающий** - развитие основных физических качеств и технико-тактических навыков подготовки, направлен на повышение уровня специальной выносливости скалолаза. Вторая цель - повышение средней скорости скалолаза технической дистанции.

**Поддерживающий** - удержание достигнутого уровня подготовленности. Проводится преимущественно с применением тренировочных средств. **Контрольный** - тестирование разных сторон подготовленности с проведением сравнительного анализа с аналогичным периодом прошлого спортивного сезона, а также с предыдущими микроциклами текущего сезона.

**Соревновательный** - непосредственно связан с календарными планами вида спорта (единый календарный план спортивных мероприятий и календарный план Красноярского края). Основная цель - реализация проведенного периода спортивной подготовки в наивысших текущих результатах.

**Подводящий** - применяется перед разными соревновательными микроциклами и учитывает в своем построении моделирование предстоящих технических условий. **Силовой** - направлен на повышение силовых способностей необходимых мышечных групп скалолаза. Силовые блоки нагрузки применяются практически в каждом тренировочном занятии всего микроцикла.

**Скоростно-силовой** - преследует целью качественное ступенчатое повышение скоростно-силовой выносливости. Большая часть тренировочной силовой доли нагрузки проводится в высокоинтенсивном темпе.

**Восстановительный** - снижение нагрузки по всем показателям примерно на 50%. Не более одного тренировочного занятия в день, при необходимости применяются процедуры психологической разгрузки и физиотерапевтического восстановления.

**Лечебно-терапевтический** - полное медицинское обследование и по мере необходимости лечение до восстановления здоровья после завершения соревновательного сезона.

**Реабилитационный** - постепенный выход после лечения на основные показатели объемов работы, сугубо индивидуальный в зависимости от степени предварительной утраты специальной работоспособности из-за травмы или заболевания.

Микроциклы могут чередоваться в разной последовательности в зависимости от методической целесообразности, степени подготовленности разных показателей мастерства, календарного плана спортивных соревнований и годового плана тренировочных мероприятий (тренировочные сборы), времени года, долгосрочных прогнозов погодных условий.

## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

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

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

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

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

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

### **2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а так же требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

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

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

Таким образом, для повышения эффективности тренировочного процесса необходимо: знание суммарных затрат времени воздействия на организм в границах различных тренировочных этапов и циклов, для достижения поставленных задач; определение состава средств, суммарных параметров нагрузок и их чередования в рамках определенных интервалов времени.

#### **Правила безопасности Общие положения**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на тренера, непосредственно проводящих занятия с группой.

#### **Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по скалолазанию допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям.

1.2. При проведении занятий должны соблюдаться установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по скалолазанию возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при преодолении препятствий;
- травмы, полученные при неправильном подборе экипировки и инвентаря;
- травмы при неправильной страховке.

1.4. На местах проведения тренировочных занятий должны быть предусмотрены меры безопасности.

1.5. Не использовать страховочные верёвки в качестве качели.

1.6. При проведении занятий по скалолазанию должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.7. Тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8. О каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить руководству Учреждения.

1.9. В процессе занятий тренер и спортсмены должны соблюдать правила лазания по скалодрому и страховки, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проветрить спортивный зал.

2.2. Тренер должен проверить исправность и надежность крепления спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу в зоне прохождения трасс.

2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера.

2.4. Спортсмены допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

2.5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

3. Требование к страховочному снаряжению:

3.1. Используемое снаряжение должно быть сертифицировано.

3.2. Снаряжение должно визуальный осмотр.

4. Требования безопасности перед началом лазания.

4.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

4.2. Оповестить занимающихся о необходимости соблюдения тех или иных мер предосторожности при прохождении отдельных участков дистанции.

4.3. Проверить экипировку, снаряжение и страховочную систему:

4.3.1. Застегнуть пряжку пояса на 3 раза.

4.3.2. Проверить правильность завязывания узла «Восьмёрка» при прикреплении к страховочной верёвке; при лазании с нижней страховкой (в исключительных случаях) – узла «Двойной булинь» или «Булинь» с контрольным узлом.

4.3.3. Если страховочная веревка крепится к спортсмену карабином, последний должен быть неподвижно закреплен на узле, чтобы исключить попадание веревки на защелку. Муфта карабина должна быть завинчена страхующим или тренером.

4.3.4. Заблокировать страховочной верёвкой ножной ремень и пояс.

4.4. Обеспечить гимнастическую страховку, а при необходимости – предварительное (до старта) простегивание страховочной веревки в первую или любую другую оттяжку.

4.5. Обеспечить прохождение веревки при верхней страховке не менее чем через две независимые точки страховки, на расстоянии не более 1 м друг от друга и несущие сопоставимую нагрузку.

4.6. Обеспечить расположение и размеры оттяжек на трассе, закрепление карабинов, дающее возможность вщелкивания в них веревки из безопасных положений, устранение мест зацепления или повышенного трения, затрудняющих протягивание веревки.

4.7. Обеспечить правильный выбор мест расположения страховщиков.

4.8. Убедиться в готовности напарника к страховке перед каждым подъёмом: «Страховка готова?» и получить подтверждение готовности: - «Готова!».

4.9. Начинать лазание на скалодроме только в присутствии тренера и с разрешения тренера.

5. Требования безопасности во время занятий.

5.1. Строго соблюдать дистанцию.

5.2. Не выполнять упражнения и задания без разрешения тренера.

5.3. Всё внимание страхующего должно быть направлено на страхуемого.

5.4. Страхующий должен выбирать и выдавать верёвку, надев на пояс страховочную петлю.

Разрешается пристёгивать страховочную петлю карабином к системе.

5.5. Страхующему выбирать верёвку, не мешая лазанию.

5.6. Выдавать верёвку по команде страхуемого.

5.7. При прохождении трассы страхуемый должен самостоятельно следить за тем, чтобы страховочная веревка находилась в правильном положении и не цеплялась за неровности рельефа. В случае угрозы безопасности страхующий должен дать команду напарнику о необходимости исправить положение веревки или остановиться.

5.8. Для спуска страхуемого жёстко выбрать верёвку (сильно натянуть) и при полной нагрузке верёвки страхуемым, медленно опустить его.

5.9. Страхующий не должен выходить из страховочной петли до тех пор, пока напарник не отвяжется от верёвки.

6. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

6.1. В случае срыва страхуемый должен развернуться лицом к стенке, отталкиваться от неё ногами, не цепляясь руками за стену.

6.2. В случае срыва страхуемого, страхующий должен держать и медленно опустить страхуемого на землю.

6.3. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

6.4. При исключительно неблагоприятных погодных условиях, и в случае иных непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности занимающихся, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны, сообщает о случившемся в МЧС.

6.5. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

7. Требования безопасности по окончании занятий.

7.1. Вывести спортсменов с трассы, спортивного сооружения (тренер выходит последним).

7.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

7.3. Принять душ, или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Тщательно вытереться и просушиться.

7.4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

**Правила техники безопасности при проведении занятий в виде: боулдеринг.**

1. Проведение занятий в виде: боулдеринг разрешается только при наличии гимнастических матов, плотно примыкающих друг к другу и имеющих общую крышку. В случае отсутствия общей крышки щели между матами должны быть перекрыты во избежание травматизма.

2. Занимающимся (кроме страхующего) запрещается находиться в зоне возможного падения на маты лазающих спортсменов.

3. Запрещается нахождение спортсменов на трассах друг под другом.

4. При прохождении трасс, расположенных близко к выступающим конструктивным элементам зала, а также к оконному или дверному проемам, необходимо обеспечивать гимнастическую страховку.

5. При выполнении особо сложных технических элементов во время лазания необходимо обеспечивать гимнастическую страховку.

6. Категорически запрещается одновременное проведение занятий группы взрослых спортсменов с группой детей дошкольного и младшего школьного возраста.

7. Посторонним лицам без разрешения тренера находиться в зале при проведении занятий запрещается.

**2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (Таблица № 8).**

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного

			медицинского обследования
--	--	--	------------------------------

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства годичный цикл подготовки спортсменов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года, целесообразна периодизация годичного цикла тренировки.

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

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

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

### **Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	12	18	24-28	32
Количество тренировок в неделю	6	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	624	936	1248-1456	1664
Общее количество тренировок в год	312	468-624	468-728	468-728

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

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

Структура годичного цикла строится по стандартной схеме. Увеличивается объем специальных тренировочных нагрузок и объем силовых и скоростно-силовых упражнений, а

также количество соревнований. Особое внимание на данном этапе подготовки уделяется совершенствованию техники скалолазания, исправлению индивидуальных технических ошибок. С этой целью проводят видео и кино съемку с последующим анализом кинограмм.

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

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

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

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

### **2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

#### **Педагогический контроль.**

Педагогический контроль используется в этапном и текущем обследовании.

Как правило, в процессе педагогического контроля подготовленности спортсменов регистрируются следующие показатели:

- время и технику прохождения контрольных тренировочных трасс в процессе тренировочных и соревновательных восхождений;
- уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств.

#### **Контроль за состоянием здоровья спортсмена.**

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает:

1. Врачебный осмотр специалистов - терапевта, хирурга, травматолога, невропатолога, отоларинголога, окулиста, дерматолога, эндокринолога, гинеколога, стоматолога, педиатра.
2. Лабораторные исследования: клинический анализ крови, клинический анализ мочи.
3. Функционально-диагностическое исследование: антропометрическое обследование, ЭКГ-исследование, ультразвуковое исследование сердца и внутренних органов (по показаниям), расширенный биохимический анализ крови (по показаниям).

#### **Биохимический контроль**

Уровень тренированности в практике биохимического контроля за функциональным состоянием спортсмена оценивается по изменению концентрации лактата в крови при выполнении стандартной либо предельной физической нагрузки для данного контингента спортсменов. О более высоком уровне тренированности свидетельствуют меньшее накопление лактата (по сравнению с нетренированными) при выполнении стандартной нагрузки, что связано с увеличением доли аэробных механизмов в энергообеспечении этой работы;

- большее накопление молочной кислоты при выполнении предельной работы, что связано с увеличением емкости гликолитического механизма энергообеспечения;
- повышение ПАНО (мощность работы, при которой резко возрастает уровень лактата в крови) у тренированных лиц по сравнению с нетренированными;
- более длительная работа на уровне ПАНО;
- меньшее увеличение содержания лактата в крови при возрастании мощности работы, что объясняется совершенствованием анаэробных процессов и экономичностью энергозатрат организма;
- увеличение скорости утилизации лактата в период восстановления после физических нагрузок.

В спортивной диагностике для выявления утомления обычно определяют содержание гормонов симпатно-адреналовой системы (адреналина и продуктов его обмена) в крови и моче. Эти гормоны отвечают за степень напряжения адаптационных изменений в организме. При неадекватных функциональному состоянию организма физических нагрузках наблюдается снижение уровня не только гормонов, но и предшественников их синтеза в моче, что связано с истощением биосинтетических резервов эндокринных желез и указывает на перенапряжение регуляторных функций организма, контролируемых адаптационными процессами.

Для ранней диагностики перетренированности, скрытой фазы утомления используется контроль за функциональной активностью иммунной системы.

В спорте высших достижений проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборной команды Красноярского края осуществляют комплексные научные группы, в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

### **Психологический контроль**

Психологический контроль - использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта, в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Задачи психологического контроля - изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- особенности проявления и развития психических процессов;
- психические состояния (актуальные и доминирующие);
- свойства личности;
- социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля - определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов. Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

## **2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.**

### **Скалолазание в мире и России.**

Скалолазание в мире. Анализ результатов выступлений российских скалолазов на международной арене. Мировые тенденции развития скалолазания в мире и России. Анализ выступлений сильнейших спортсменов. Анализ рейтингов. Международные правила соревнований. Роль UIAA, Федерации скалолазания России и других международных и российских спортивных и общественных организаций в развитии скалолазания. Государственные структуры управления спортом, их функции и роль.

### **Физиологические основы спортивной тренировки**

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Центры скалолазания на искусственном рельефе. Их роль в развитии скалолазания и пропаганде спорта высших достижений. Специфика организации тренировочной работы на искусственных стендах различной конструкции. Соблюдение мер безопасности для занимающихся различных возрастов. Оборудование и снаряжение, применяемое для организации трасс на искусственном рельефе. Требования к такому оборудованию и снаряжению.

### **Правила техники безопасности**

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки в зале на скальных тренажерах различных типов и высоты. Требования, предъявляемые к страховочному

снаряжению. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований. Значение и функции заместителя главного судьи по безопасности. Предупреждение травмоопасных ситуаций.

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

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

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

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;

- трасса (или упражнение) должна быть настолько освоена, что бы во время лазанья (выполнения упражнения) все усилия спортсмена были направлены на развитие максимальной скорости, а не на способ выполнения;

- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

### **Методические рекомендации для развития гибкости, ловкости, координации движений**

Сложность двигательной задачи скалолаза определяется требованиями согласованности движений, точности пространственных, временных и силовых характеристик, выполнения технических приемов, включая способность к поддержанию равновесия.

Ловкость обусловлена:

- предрасположенностью к быстрому освоению новых элементов техники на разнообразном рельефе;

- умением быстро перестраиваться в условиях постоянно сменяющегося рельефа при прохождении трассы. В основе развития лежат разнообразные упражнения, но главное - это тренировка равновесия и элементов техники лазанья.

### **Методические рекомендации для развития скоростно-силовых качеств**

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

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

- развивая максимальную скорость;

- развивая максимальную силу.

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

### **Методические рекомендации для развития общей, силовой и специальной выносливости**

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

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

спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха.

### **Методические рекомендации для совершенствования спортивно-технического мастерства**

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

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

### **Методические рекомендации для тренировочных заданий, адекватных нагрузке собственного соревновательного упражнения**

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Каждый блок содержит серию тренировочных заданий определенной преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи, отражать место комплекса упражнений в многолетнем тренировочном процессе.

### **Методические рекомендации для освоения техники страховки**

Этот блок тренировочных заданий предназначается для сознательного освоения спортсменами техники страховки и самостраховки спортсменами. Страховке и самостраховке необходимо уделять внимание на каждой тренировке и проводить раз в год зачет по проверке знаний спортсменами техники страховки, самостраховки и безопасности в скалолазании.

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

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

Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные правилами для применения в верхней страховке. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Требования к страховочному карабину. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестированные устройства. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Предупреждение опасных ситуаций.

Спуск. Приземление. Требования к площадке приземления. Отработка действий страховщика во время соревнований на скорость. Сдача зачета.

Особенности нижней страховки. Принцип действия и применение нижней страховки. Промежуточные точки страховки, расстояние между ними. Страховочные оттяжки и карабины. Требования к страховочным оттяжкам и карабинам. Отработка техники вщелкивания веревки в карабин оттяжки. Ошибки вщелкивания и последствия (отработка). Требования к страховочной веревке для нижней страховки. Действия страховщика в зависимости от движений спортсмена. Отработка. Особенности расположения веревки на трассе, ошибки (полиспасть и т.п.). Особенности страховки в нижней части трассы, комбинированная страховка. Отработка. Требования к площадке старта и к площадке приземления. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Сдача зачета.

Особенности организации страховки на естественном рельефе. Опасности и предупреждение травматизма.

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

### Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

### Специальная техническая и тактическая подготовка.

На данных этапах целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов скалолазания в соревновательных режимах. Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки скалолаза, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Основной задачей является совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Важную роль играет обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

На данных этапах спортсмен, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий.

## Тренировочные занятия для этапа совершенствование спортивного мастерства Трудность

- Задачи:
1. Развитие специальной выносливости.
  2. Совершенствование техники лазания в трудности.
  3. Тактические приемы на трассе.
  4. Преодоление психологических барьеров в лазании с нижней страховкой.
  5. Чтение трасс, настрой и понятие времени на трассе.
  6. Освоение лазания onsight и afterwork.
  7. СФП
  8. Стрейчинг и развитие гибкости.

Часть занятия	Содержание занятия	Категория трассы или примечания	Дозировка
1.	Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц.		15 мин
2.	Основная часть: Трасса №1 (разминка лазанием) Трасса №2 (разминка лазанием) Трасса №3 Трасса №4 Трасса №5 Трасса №6	6б-7а 7а-7б+ 7с-8а 8а-8с 7б-8а 7а-7б	120 мин
3.	СФП: Упражнения на развитие силы пальцев рук (кампус-борд, систем-борд) Упражнения на развитие силы предплечья и плеч, блоки Упражнения на развитие пресса Упражнения на укрепление мышц спины Упражнения на укрепление силы ног	По 3-4 подхода, 70-80% от максимума	30 мин

4.	Пассивная гибкость, стрейчинг, йога		15 мин
----	-------------------------------------	--	--------

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

### Боулдеринг

- Задачи:
1. Развитие силы и специальной силовой выносливости.
  2. Совершенствование различных технических элементов в боулдеринге.
  3. Тактические приемы на трассе.
  4. Психологическая подготовка и концентрация.
  5. «Чтение» трасс, настрой и понятие времени на трассе.
  6. Лазание боулдеринга on sight и afterwork.
  7. СФП
  8. Стрейчинг и развитие гибкости.

Часть занятия	Содержание занятия	Категория трассы или примечания	Дозировка
1.	Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием.		15 мин
2.	Основная часть: Трасса №1, №2, №3, №4 Трасса №5, №6, №7, №8, №9, №10 Трасса №11, №12, №13, №14	6а-6с 7а-8а 6с-7б	120 мин
3.	СФП: Упражнения на развитие силы пальцев рук Упражнения на развитие силы предплечья и плеч, блоки Упражнения на развитие пресса Упражнения на укрепление мышц спины Упражнения на укрепление силы ног	По 3-4 подхода, 70-80% от максимума	30 мин
4.	Пассивная гибкость, стрейчинг, йога		15 мин

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

### Скорость

- Задачи:
1. Развитие скоростно-силовых качеств.
  2. Совершенствование и отработка техники лазания «Эталонной трассы». Старт-финиш.
  3. Совершенствование техники лазания на классической скоростной трассе.
  4. Тактическая и психологическая подготовка в лазании на скорость.
  5. СФП
  6. Стрейчинг и развитие гибкости.
  7. Восстановительные мероприятия.

Часть занятия	Содержание занятия	Категория трассы или примечания	Дозировка
1.	Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием.		15 мин
2.	Основная часть:		60 мин

	«Эталонная трасса»	10-12 раз	
3.	Классическая скоростная трасса №1 Классическая скоростная трасса №2	4-6 раз 4-6 раз	60 мин
4.	СФП: Упражнения на развитие силы и взрывной силы рук; Упражнения на укрепление мышц спины; Упражнения на укрепление силы и взрывной силы ног	По 2-3 подхода, 60-70% от максимума	30 мин
5.	Пассивная гибкость, стрейчинг, йога		15 мин

### Смешанная тренировка трудность/скорость

Задачи: 1. Развитие скоростно-силовых качеств.

2. Совершенствование и отработка техники лазания на «Эталонной трассе» или на классической скоростной трассе.

3. Тактическая и психологическая подготовка в лазании на скорость.

4. Развитие специальной выносливости.

5. Совершенствование техники лазания в трудности.

6. СФП.

7. Стрейчинг и развитие гибкости.

8. Восстановительные мероприятия.

Часть занятия	Содержание занятия	Категория трассы или примечания	Дозировка
1.	Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием.		15 мин
2.	Основная часть: Трасса №1 Трасса №2 «Эталонная трасса»	4-6 раз 4-6 раз 6-8 раз	60 мин
3.	Трасса №1 Трасса №2 Трасса №3 Трасса №4	7а-7с 7с-8а 7б-8б 7а-7с	70 мин
4.	СФП: Упражнения на развитие силы пальцев рук Упражнения на развитие силы предплечья и плеч, блоки Упражнения на развитие пресса Упражнения на укрепление мышц спины Упражнения на укрепление силы ног	По 2-3 подхода, 70-80% от максимума	20 мин
5.	Пассивная гибкость, стрейчинг, йога		15 мин

### Трудность-интервальная тренировка

Задачи: 1. Развитие специальной супер – выносливости.

2. Совершенствование техники лазания в трудности.

3. Тактические и психологические приемы на трассе.

4. Восстановление на трассе во время лазания.

5. СФП.

6. Восстановительные мероприятия.

Часть	Содержание занятия	Категория	Дозировка
-------	--------------------	-----------	-----------

занятия		трассы или примечания	
1.	Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием.		20 мин
2.	Основная часть: Круговая трасса №1 (3 подхода) Отдых Круговая трасса №2 (3 подхода) Отдых Круговая трасса №3 (3 подхода) Отдых Круговая трасса №4 (3 подхода)		130 мин 2-4 мин/отдых 3 мин 10 мин 2-4 мин/отдых 3 мин 10 мин 2-4 мин/отдых 3 мин 10 мин 2-4 мин/отдых 3 мин
3.	СФП: Упражнения на развитие силы пальцев рук Упражнения на развитие силы предплечья и плеч, блоки Упражнения на развитие пресса Упражнения на укрепление мышц спины Упражнения на укрепление силы ног	По 3-4 подхода, 70-80% от максимума	20 мин
4.	Пассивная гибкость, стрейчинг, йога		10 мин

### Соревновательная тренировка

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

Часть занятия	Содержание занятия (трудность)	Категория трассы или примечания	Дозировка
1.	Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием.		60 мин
2.	Основная часть: Квалификация - трасса №1 Квалификация - трасса №2 Финал - трасса №3	7б-8а 7б-8а 7с-8б+	90 мин
3.	Легкое лазание, стрейчинг, массаж.		30 мин

Часть занятия	Содержание занятия (боулдеринг)	Категория трассы или примечания	Дозировка
1.	Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием.		60 мин
2.	Основная часть: Квалификация трасса №1 - №5 или Финал трасса №1- №4	6б-8а 7а-8б	50 -80 мин 5 мин лазание/5 мин отдых 4 мин лазание/15 мин

			отдых
3.	Легкое лазание, стрейчинг, массаж.		40 мин

Часть занятия	Содержание занятия (скорость)	Категория трассы или примечания	Дозировка
1.	Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием.		60 мин
2.	Основная часть: Соревновательная трасса №1 (6-8 раз в паре) Соревновательная трасса №2 (6-8 раз в паре)	«Эталон» или классика	100 мин
3.	Легкое лазание, стрейчинг, массаж.		20 мин

### Тренировочные занятия для этапа высшего спортивного мастерства

#### Трудность

- Задачи: 1. Развитие специальной выносливости.  
2. Совершенствование техники лазания в трудности.  
3. Тактические приемы на трассе.  
4. Психологическая подготовка.  
5. «Чтение» трасс, настрой и понятие времени на трассе.  
6. Освоение лазания onsight и afterwork.  
7. СФП  
8. Восстановительные мероприятия.

Часть занятия	Содержание занятия	Категория трассы или примечания	Дозировка
1.	Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц.		10 мин
2.	Основная часть: Трасса №1 (разминка лазанием) Трасса №2 (разминка лазанием) Трасса №3 Трасса №4 Трасса №5 Трасса №6 Трасса №7 Трасса №8(заминка лазанием)	6с-7а 7а-7б 7с-8а 8а-8б 8а-8с 8а-8б 7б-7с 7а-7б	140 мин
3.	СФП (работа над определенной группой мышц): Упражнения на развитие силы пальцев рук (кампус-борд, систем-борд); Упражнения на развитие силы предплечья и плеч, блоки; Упражнения на развитие пресса; Упражнения на укрепление мышц спины; Упражнения на укрепление силы ног	По 3-5 подходов, 70-80% от максимума	20 мин
4.	Пассивная гибкость, стрейчинг, йога		10 мин

#### Боулдеринг

- Задачи: 1. Развитие силы и специальной силовой выносливости.  
2. Совершенствование различных технических элементов в боулдеринге.



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

Часть занятия	Содержание занятия	Категория трассы или примечания	Дозировка
1.	Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием.		15 мин
2.	Основная часть: Трасса №1, №2, №3, №4 Трасса №5, №6, №7, №8, №9, №10, №11, №12 Трасса №13, №14, №15, №16	6а-7а 7а-8б 6б-7б	120 мин
3.	СФП: Упражнения на развитие силы пальцев рук Упражнения на развитие силы предплечья и плеч, блоки Упражнения на развитие пресса Упражнения на укрепление мышц спины Упражнения на укрепление силы ног	По 3-5 подходов, 70-80% от максимума	30 мин
4.	Пассивная гибкость, стрейчинг, йога		15 мин

### Скорость

- Задачи:
1. Развитие скоростно-силовых качеств.
  2. Совершенствование и отработка техники лазания «Эталонной трассы». Старт-финиш.
  3. Совершенствование техники лазания на классической скоростной трассе.
  4. Тактическая и психологическая подготовка в лазании на скорость.
  5. СФП
  6. Стрейчинг и развитие гибкости.
  7. Восстановительные мероприятия.

Часть занятия	Содержание занятия	Категория трассы или примечания	Дозировка
1.	Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием.		15 мин
2.	Основная часть: «Эталонная трасса»	10-12 раз	60 мин
3.	Классическая скоростная трасса №1 Классическая скоростная трасса №2	4-6 раз 4-6 раз	60 мин
4.	СФП: Упражнения на развитие силы и взрывной силы рук; Упражнения на укрепление мышц спины; Упражнения на укрепление силы и взрывной силы ног	По 2-3 подхода, 60-70% от максимума	30 мин
5.	Пассивная гибкость, стрейчинг, йога		15 мин

### Смешанная тренировка трудность/скорость

- Задачи: 1. Развитие скоростно-силовых качеств.  
 2. Совершенствование и отработка техники лазания на «Эталонной трассе» или на классической скоростной трассе.  
 3. Тактическая и психологическая подготовка в лазании на скорость.  
 4. Развитие специальной выносливости.  
 5. Совершенствование техники лазания в трудности.  
 6. СФП.  
 7. Стрейчинг и развитие гибкости.  
 8. Восстановительные мероприятия.

Часть занятия	Содержание занятия	Категория трассы или примечания	Дозировка
1.	Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием.		15 мин
2.	Основная часть: Трасса №1 Трасса №2 «Эталонная трасса»	4-6 раз 4-6 раз 6-8 раз	60 мин
3.	Трасса №1 Трасса №2 Трасса №3 Трасса №4	7а-7с 7с-8а 7б-8б 7а-7с	70 мин
4.	СФП: Упражнения на развитие силы пальцев рук Упражнения на развитие силы предплечья и плеч, блоки Упражнения на развитие пресса Упражнения на укрепление мышц спины Упражнения на укрепление силы ног	По 2-3 подхода, 70-80% от максимума	20 мин
5.	Пассивная гибкость, стрейчинг, йога		15 мин

### Трудность-интервальная тренировка

- Задачи: 1. Развитие специальной супер – выносливости методом «до отказа».  
 2. Совершенствование техники лазания в трудности.  
 3. Тактические и психологические приемы на трассе.  
 4. Восстановление на трассе во время лазания.  
 5. СФП.  
 6. Восстановительные мероприятия.

Часть занятия	Содержание занятия	Категория трассы или примечания	Дозировка
1.	Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием.		20 мин
2.	Основная часть: Круговая трасса №1 (3 подхода) Круговая трасса №2 (3 подхода) Круговая трасса №3 (3 подхода) Круговая трасса №4 (3 подхода)	«до отказа»	2-3 мин/отдых 5 мин 2-3 мин/отдых 5 мин 2-3 мин/отдых 5 мин  Общее время = 100 мин

3.	СФП: Упражнения на развитие силы пальцев рук Упражнения на развитие силы предплечья и плеч, блоки Упражнения на развитие пресса Упражнения на укрепление мышц спины Упражнения на укрепление силы ног	По 3-5 подходов, 70-80% от максимума	30 мин
4.	Пассивная гибкость, стрейчинг, йога		30 мин

### Соревновательная тренировка

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

Часть занятия	Содержание занятия (трудность)	Категория трассы или примечания	Дозировка
1.	Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием.		60 мин
2.	Основная часть: Квалификация - трасса №1 Квалификация - трасса №2 Финал - трасса №3	7б-8а 7б-8а 8а-8с	90 мин
3.	Легкое лазание, стрейчинг, массаж.		30 мин

Часть занятия	Содержание занятия (боулдеринг)	Категория трассы или примечания	Дозировка
1.	Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием.		60 мин
2.	Основная часть: Квалификация трасса №1 - №5 или Финал трасса №1- №4	6с-8а  7а-8б	50 мин 5 мин лазание/5 мин отдых  4 мин лазание/15 мин отдых
3.	Легкое лазание, стрейчинг, массаж.		70 мин

Часть занятия	Содержание занятия (скорость)	Категория трассы или примечания	Дозировка
1.	Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием.		60 мин
2.	Основная часть: Соревновательная трасса №1 (8 раз в паре) Соревновательная трасса №2 (8 раз в паре)	«Эталон» или классика	100 мин
3.	Легкое лазание, стрейчинг, массаж.		20 мин

### 2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

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

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

- гетерорегуляция - словесное воздействие (беседа, убеждение, разъяснение, внушение, гипноз);
- ауторегуляции - формирование чувств, мыслей, самоприказ, самоубеждение;
- аутогенная тренировка - психорегулирующая и психомышечная (успокаивающая и мобилизующая).

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

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

## **2.7. Применения восстановительных средств**

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

**Физические средства восстановления.**

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

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

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

## 2.8. Антидопинговых мероприятий

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

Спортсмены также должны знать:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что они могут быть подвергнуты допинг контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показателям им необходим прием субстанций, входящих в запрещенный список - в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

## 2.9. Инструкторская и судейская практика

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

Этап подготовки	Минимум знаний и умений обучающихся	Форма проведения
Совершенствование спортивного мастерства	Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Привлечение в качестве судьи на контрольных соревнованиях по скалолазанию.	Изучение литературы, практические занятия

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

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

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

#### Задачи:

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

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

#### 3.1. Критерии оценки качества спортивной подготовки и результатов освоения Программы спортсменами. (Таблица № 9)

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2

Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние

### **Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе**

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

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

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

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

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

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

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

### **3.2 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки**

**Этапный контроль** позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта. Такое состояние спортсмена - результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапное управление предусматривает такое построение процесса подготовки в крупных структурных учреждениях, которое обеспечивало бы достижение целей и решение основных задач конкретного элемента макроструктуры - этапа многолетней подготовки, отдельного рода подготовки, макроцикла, периода или этапа.

Эффективность этапного управления в наиболее общем виде определяется следующими факторами:

- наличием четких представлений об уровне тренированности и подготовленности, которого должен достичь спортсмен в конце конкретного элемента макроструктуры;
- отбором и рациональным применением во времени средств и методов решения задач физической, технико-тактической и психологической подготовки;
- наличием объективной системы контроля за эффективностью процесса подготовки и его

коррекции.

Эффективность этапного управления, прежде всего, обуславливается наличием представлений об оптимальной структуре соревновательной деятельности и соответствующей (обеспечивающей) структуре тренированности и подготовленности скалолаза.

В качестве важнейшей операции в цикле этапного управления выделяют разработку моделей соревновательной деятельности и подготовленности, которые должны быть использованы в качестве ориентира на данном этапе совершенствования.

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, когда стоит задача подготовки к высшим достижениям и их демонстрации в соревнованиях, весь процесс управления приобретает иную направленность и подчиняется необходимости формирования такого уровня подготовленности, который обеспечил бы достижение запланированного результата, демонстрацию высшего уровня спортивного мастерства.

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний, т. е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

**Оперативный контроль** предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Как правило, в процессе текущего и оперативного педагогического контроля подготовленности скалолаза регистрируются следующие показатели:

- время прохождения дистанции на контрольных тренировках и соревнованиях;
- техничность и оптимальность движений во время преодоления маршрута на тренировке и при восхождении на вершины;
- время преодоления стандартных отрезков тренировочной или соревновательной трассы;
- скорость подъема, ЧСС, лактат, пульсовая стоимость метра пути на стандартных отрезках дистанций;
- уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Лазание на скорость		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,6 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см) 25 см	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см) 20 см
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 10 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 7 раз)



	Вис на перекладине (не менее 90 с)	Вис на перекладине (не менее 80 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 11с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Лазание на трудность		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см) 25 см	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см) 20 см
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)
	Поднос ног к перекладине (не менее 10 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине (не менее 90 с)	Вис на перекладине (не менее 80 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 11с)
	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)
	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
	Боулдеринг	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)

Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 10 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине (не менее 90 с)	Вис на перекладине (не менее 80 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 11с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Лазание на скорость</b>		
Скоростные качества	Бег на 30м с ходу (не более 6 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)
	Лазание с помощью ног по канату 5м (без учета времени)	Лазание с помощью ног по канату 5м (без учета времени)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 20 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>Лазание на трудность</b>		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)

Силовые качества	Лазание без помощи ног по канату 5 м (без учета времени)	Лазание без помощи ног по канату 5 м (без учета времени)
	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 20 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя на возвышении (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения, стоя на возвышении (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
<b>Боулдеринг</b>		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)
	Лазание без помощи ног по канату 5 м (без учета времени)	Лазание без помощи ног по канату 5 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 20 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя на возвышении (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения, стоя на возвышении (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)

	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин 05 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 22 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Лазание на скорость</b>		
Скоростные качества	Бег на 30м с ходу (не более 5,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 25 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)
	Лазание без помощи ног по канату 5м (не более 7,8 с)	Лазание без помощи ног по канату 5м (не более 9 с)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 25 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 20 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
<b>Лазание на трудность</b>		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 25 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)
	Лазание без помощи ног по канату 5м (не более 7,8 с)	Лазание без помощи ног по канату 5м (не более 9 с)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 25 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 20 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя на возвышении (не менее 10 см)	Наклон вперед из положения, стоя на возвышении (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
<b>Боулдеринг</b>		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 25 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)
	Лазание без помощи ног по канату 5м (не более 7,8 с)	Лазание без помощи ног по канату 5м (не более 9 с)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 25 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 20 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя на возвышении (не менее 10 см)	Наклон вперед из положения, стоя на возвышении (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

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

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

*Основные принципы питания спортсменов:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основные требования к режиму и рациону питания в соревновательный период:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Тестирование спортсменов**

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

Комплексное тестирование спортсменов включает в себя такие компоненты, как:

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

#### 4. Перечень информационного обеспечения программы МЕТОДИЧЕСКАЯ 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	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 - <a href="http://www.rusclimbing.ru">http://www.rusclimbing.ru</a> .
9	Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Т., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003.
10	Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, 1977.
11	Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1981.
12	Готовцев П.Я., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М., 1981.
13	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1995.
14	Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию - Новосибирск: 3-сиб. кн. изд., 1985.
15	Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977.
16	Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. Набатниковой М.Я. - М.: ФиС, 1992.
17	Платонов В.Я. Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физкультуры. - Киев: Высшая школа, 1984.
18	Психология и современный спорт. Сост. Л.В. Родионов, В.П. Худадов. - М.: ФиС, 1982.
19	Романенко В.А., Максимович В.Д. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1981.
20	Теоретическая подготовка спортсменов / Под ред. Ю.Д. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. - М.: ФиС, 1981.
21	Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физкультуры. - М.: ФиС, 1987.
22	Филин В.П., Фомин В.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.
23	Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. - М.: ФиС, 1980.
24	Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 1990.
25	Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
	Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 1995.
26	Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Министерство образования РФ. - М.: Дрофа, 2000.
27	Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
28	Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет.



	Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001.
29	Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца скалолазов. - М., 2003
<b>Интернет-ресурсы</b>	
1	<a href="http://c-f-r.ru">http://c-f-r.ru</a> - официальный сайт Федерации скалолазания России

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

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

**6.1. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:**

- Требования к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовку: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным Приказ Минтруда России от 28.03.2019 N 191н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 N 54519)
- количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе ежегодного плана госзаказа, тарификации тренерского состава, режима работы с группами различной спортивной подготовленности.

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

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

- наличие скалодрома; - наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## П Е Р Е Ч Е Н Ь

**инструкций по охране труда для спортсменов, тренеров СДЮСШОР ГБОУ  
«Балтийский берег»  
при организации и проведении 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-преподавателя, тренера, педагога дополнительного образования)	ИОТ-90-2019
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,	ИОТ-92-2019

	тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШОР)	
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 (спортивно-массовых мероприятиях) (для обучающихся, спортсменов СДЮСШОР)	ИОТ-111-2019
14	Инструкция по охране труда при проведении и участии в спортивных соревнованиях (спортивно-массовых мероприятиях) (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>		
36	Инструкция по охране труда и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок на скалодроме для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования по скалолазанию	ИОТ-103-2019
37	Инструкция по охране труда и технике безопасности во время	ИОТ-119-2019

	учебно-тренировочных, тренировочных занятий на скалодроме для обучающихся (спортсменов) по скалолазанию и отдыхающих в ДООЛ «Заря»	
38	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

*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		

Недельный цикл проведения учебно-тренировочных занятий (дистанционно)

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_

Дата проведения	Содержание занятия	Форма контроля