ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A6FF1DD8CA9230E31790D7B27EEAF371
Владелец: Заикин Андрей Анатольевич
Действителен: с 09.07.2026 до 02.10.2027

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
Санкт-Петербурга «Балтийский берег»

(ГБНОУ «Балтийский берег»)

П Р И К А З

«25» декабря 2025 года № 160

Санкт-Петербург

Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 04.12. 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», и Порядком разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом ГБОУ «Балтийский берег» от 05.04.2023 № 28, и на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.08.2025 № 659, примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2023 № 859,

П Р И К А З Ы В А Ю:

1. Утвердить дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства согласно приложению к настоящему приказу.

2. Признать утратившим силу приказ ГБНОУ «Балтийский берег» от 01.08.2023 № 73 «Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

3. Настоящий приказ вступает в силу с 01.01.2026.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на директора спортивной школы олимпийского резерва Гуреева М.В.

Генеральный директор **А.А. Заикин**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим (тренерским) советом
спортивной школы олимпийского
резерва
Протокол № 2
от «22» декабря 2025 года

УТВЕРЖДЕНО
приказом ГБНОУ «Балтийский берег»
от «25» декабря 2025 года № 160
(приложение)

РАССМОТРЕНО
Научно-методическим советом
Протокол № 5
от «08» декабря 2025 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта «скалолазание» на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства, реализуемая спортивной школой олимпийского резерва государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения Санкт-Петербурга «Балтийский берег»

Срок реализации программы: бессрочно
Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Авторы составители:
Игнатова Ольга Владимировна,
инструктор-методист
Арбузов Сергей Сергеевич,
тренер-преподаватель

г. Санкт-Петербург
2025 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Оглавление	2
1. Общие положения	3
2. Характеристика Программы	6
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	8
4. Объем Программы	10
5. Виды (формы) обучения по Программе	10
6. Годовой учебно-тренировочный план	16
7. Календарный план воспитательной работы	18
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	21
9. Планы инструкторской и судейской практики	27
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29
11. Система контроля	32
12. Оценка результатов освоения Программы	33
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	34
14. Рабочая программа по виду спорта «скалолазание»	37
15. Содержание программы для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства	38
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	59
17. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	60
18. Сетевая форма реализации Программы	62
19. Информационно-методические условия реализации Программы	63
Приложения к Программе	65

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации 14.08.2025 № 659 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Скалолазание» - 0800001611Я

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
боулдеринг	080	001	1	8	1	1	Я
лазание на скорость	080	002	1	8	1	1	Я
лазание на трудность	080	003	1	8	1	1	Я
многоборье	080	004	1	6	1	1	Я

1.2. Программа разработана спортивной школой олимпийского резерва ГБНОУ «Балтийский берег» (далее Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «скалолазание», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от утвержденными приказом Минспорта России от 10.10.2022 № 809, а также следующих нормативных правовых актов:

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

приказа Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. № 999 "Об

утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

приказа Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

1.3. Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта *(ч. 1 ст. 84 Ф е д е р*

1.4. Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);

этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ);

1.5. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Цель многолетней спортивной подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий скалолазанием; воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд города Санкт-Петербурга и России по скалолазанию.

1.6. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки, изложенным в ФССП.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья соблюдение антидопинговых правил, отсутствие нарушений таких правил.

На этапе высшего спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «скалолазание»; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья соблюдение антидопинговых правил, отсутствие нарушений

таких правил.

2. Характеристика программы

2.1. Скалолазание — вид спорта и активного отдыха, заключающийся в лазании по естественному или искусственному рельефу. Зародившись как разновидность альпинизма, скалолазание в настоящее время является самостоятельным видом спорта. 3 августа 2016 года скалолазание было включено МОК в олимпийскую программу летней олимпиады 2020.

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

2.2. Соревнования по скалолазанию 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 проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

2.3. Соревнования в лазании на трудность - индивидуальное лазание; 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.

2.4. Соревнования в лазании на скорость - парная гонка, индивидуальное лазание.

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 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.

2.5. Соревнования по боулдерингу - серия коротких проблемных трасс. Соревнования по боулдерингу могут состоять:

из одного раунда;

из двух раундов - квалификации и финала.

из трех раундов - квалификации, полуфинала и финала

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

В соревнованиях I и II класса:

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

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.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства приведены в таблице 2. в соответствии с Приложением №1 к ФССП.

Таблица 2.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	3

3.2. Зачисление в учебно-тренировочные группы на новый учебный год проводится с 1 января. В течение года также возможен прием в организацию, при наличии вакантных мест в группах.

3.2.1. На этап совершенствования спортивного мастерства могут быть

зачислены лица в возрасте не моложе 14 лет, на этап высшего спортивного мастерства - не моложе 16 лет. Условием для приема в спортивную школу является выполнение следующих требований:

успешная сдача нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и наличие необходимого уровня спортивной квалификации (спортивного разряда или звания) для зачисления в группы на соответствующий этап (Таблица 11, 12);

медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях[1]

предоставления справки с указанием наименования организации, периода освоения в данной организации программы по спортивному ориентированию, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания, номера приказа о зачислении и отчислении спортсмена.

В случае выполнения поступающим всех вышеперечисленных требований, при отсутствии необходимого уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), кандидат на поступление по решению педагогического (тренерского) совета спортивный школы может быть зачислен при соблюдении следующих условий: предоставлении справки о том, что документы на присвоение необходимого разряда (звания) для поступления на соответствующий этап обучения находятся в оформлении и (или) наличие протокола официальных соревнований, подтверждающего выполнение необходимого разряда, в соответствии с ЕВСК и (или) спортсмен является членом сборной команды Санкт-Петербурга.

[1] наличие у поступающего в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям спортом, утвержденного Приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культуры и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).

4. Объем программы

4.1. Объем программы и распределение учебной нагрузки представлены в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по скалолазанию

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	20	24
Общее количество часов в год	1040	1248

4.2. В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

5.1. Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

В общий объем учебно-тренировочных занятий входят следующие формы организации учебно-тренировочного процесса:

учебно-тренировочные занятия групповые;

индивидуальные тренировочные занятия;

теоретические занятия;

учебно-тренировочные мероприятия;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

медико-восстановительные мероприятия;

медицинское тестирование и контроль;

инструкторская и судейская практика;

текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся.

5.2. Также возможна организация учебно-тренировочного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.3. Дистанционное обучение может включать в себя:

проведения тренировочных и практических занятий (на расстоянии) онлайн;

самоподготовка, с учетом заданий, выкладываемых в сети интернет, в группах в социальных сетях и мессенджерах;

просмотра видеоматериалов, информационных ресурсов, спортивных соревнований по избранным видам спорта;

теоретическая подготовка, в соответствии с содержанием рабочей программы тренера-преподавателя.

5.3.1. 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 приложения, видеоконференции, Веб-занятия – дистанционные занятия и конференции, тематические игры, и другие формы занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей Интернет.

5.3.2. Для данной формы занятий тренерами используется рассылка заданий в виде аудио-, видео-, фото- и текстовых файлов через мессенджеры, по электронной почте и через группы в социальных сетях.

5.3.3. Текущий контроль и промежуточная аттестация может проводиться в следующих формах:

журнал учета посещаемости занятий.

видеоотчет выполнения упражнений по ОФП и СФП;

проведения тестирования проверки теоретических знаний (материальная

часть, правила соревнований по видам спорта, знание карт, маршрутов, «легенд» и т. п);

ведение дневника спортсмена;

разбор соревнований, видеоматериалов, дискуссия в чате.

5.3.4. Соотношение объема проведенных теоретических и практических занятий дистанционно определяется недельным циклом.

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

5.3.6. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства четырех часов;

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.[2]

5.3.7. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия

---

[2] в соответствии с п.3.6.2 Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

5.4. Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в соответствии с Приложением №3 к ФССП в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п\п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубками и первенствам России	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18

1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства.

5.5. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

5.5.1. Обучающиеся, направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности указан в соответствии с Приложением №4 к ФССП в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	4	4
Основные	4	5

5.5.2. 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 вноситься 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.

5.5.3. Основные 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.

5.5.4. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, на этапах ССМ и ВСМ, которые направлены на совершенствование технической подготовки обучающихся, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и закаливания организма. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка.

6.3. Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указаны в таблице 6 в соответствии с Приложением №5 к ФССП.

Таблица 6

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	18-33	17-32
Специальная физическая подготовка (%)	17-32	17-32
Участие в спортивных соревнованиях (%)	4-14	5-14
Технико-тактическая подготовка (%)	40-55	40-55
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-12	3-12
Инструкторская и судейская практика (%)	1-5	1-5
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4

6.4. Примерный годовой учебно-тренировочный план указан в приложении №1 к Программе.

6.5. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждением:

определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся;

проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной

образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, и промежуточной аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

7 Календарный план воспитательной работы

7.1. Воспитательная работа организуется на всех этапах тренировочного процесса спортсменов. Решение воспитательных задач со спортсменами различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера.

7.2. Личностные и индивидные особенности у спортсменов должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий тренера-преподавателя на сознание, чувства и поведение воспитанников должна соответствовать их возрастным и индивидуальным особенностям.

7.3. Воспитание личностных качеств и формирование спортивного характера эффективно дополняют основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания.

7.4 Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом годового учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских

качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

7.5. Основной календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в общем годовом плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	В течение года

		- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки;	В течение года

	современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Воспитание активной гражданской позиции		
5.1.	Теоретическая и практическая подготовка	Теоретическая и практическая подготовка	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, (ч. 1 ст. 26 Федерального закона N° 329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, (ч. 2 ст. 26 Федерального закона N° 329-ФЗ).

В спортивной школе осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;

формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);

участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;

ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;

ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «скалолазание»;

получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях по скалолазанию.

8.6. Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

медицинские и психологические последствия допинга;

допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;

анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;

организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;

привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);

знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

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

проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование

или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде спортивной школы ГБНОУ «Балтийский берег». Также, в разделе «Антидопинг» на сайте ГБНОУ «Балтийский берег».

8.12. Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «скалолазание». (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

8.13. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 8. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в годовом плане антидопинговых мероприятий с указанием ответственных исполнителей.

Таблица 8

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте

и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	1 раз в год	Обучающимся даются знания о правах о обязанностях спортсмена, о процедуре отбора проб
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в год	Научить обучающихся пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Семинары: «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей

9. Планы инструкторской и судейской практики

9.1. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе, (п. 41 Приказа №999).

9.2. Одной из задач спортивной подготовки обучающихся является подготовка к роли помощника тренера - преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду скалолазание, выявление спортсменов, обладающих склонностями к тренерско-преподавательской деятельности, с перспективой ихобучения и работы в области спорта.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях внутришкольного и городского уровня. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

9.3.1. На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

уметь составить конспект и провести занятие в группе;

уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по команде;

провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;

уметь провести подготовку команды к соревнованиям;

уметь руководить командой на соревнованиях.

9.4. Для получения звания судьи по спортивному ориентированию каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

уметь составить положение для проведения первенства школы по спортивному ориентированию;

уметь вести протокол соревнований;

участвовать в судействе учебных соревнований совместно с тренером-преподавателем;

судейство учебных соревнований на отдельном участке (самостоятельно);

участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;

выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

9.5. План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 9.

Таблица 9

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

10 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

этапные и текущие медицинские обследования;

врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства – медицинское заключение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях, выданное обучающемуся после прохождения им углубленного медицинского осмотра;

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной

направленности;

правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 10.

Таблица 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

11. Система контроля

11.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

11.1.1. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «скалолазание»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе межрегиональных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.1.2. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая

самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

12. Оценка результатов освоения программы

12.1. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

12.2. Для оценки уровня освоения Программы проводятся текущий (в течение года) контроль и промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) аттестация обучающихся.

12.3. *Текущий контроль* осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля –

наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования, сдача текущих контрольных нормативов.

12.4. *Промежуточная аттестация* включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся и проводится спортивной школой 1 раз в год. Она включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов (испытаний) и оценку результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, а также выполнение квалификационных требований для перехода на следующий год (этап) обучения.

12.5. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон, допускается по решению Педагогического (тренерского) совета спортивной школы в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Оформление результатов промежуточной аттестации и текущего контроля, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся спортивной школы олимпийского резерва «Балтийский берег».

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

13.1. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «скалолазание» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

13.2. Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной

квалификации указаны в таблицах 11, 12:

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8.1	9.5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	165
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с	количество раз	не менее	
			7	6
2.2.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
			15	10
2.3.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины	количество раз	не менее	
			15	12
2.4.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках	с	не менее	
			30,0	25,0
2.5.	Исходное положение – вис на планке шириной 1,5 см. Фиксация положения	с	не менее	
			20,0	15,0
2.6.	Исходное положение – стойка на	с	не менее	

	качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны. Фиксация положения		40,0	
2.7.	Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами	с	не более	
			8,0	10,00
2.8.	Пролезть трассу «7а флэш»	-	-	без учета времени
2.9.	Пролезть трассу «7b флэш»	-	без учета времени	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 12

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

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

	перекладины			
2.4.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках	с	не менее	
			45,0	
2.5.	Пролезть эталонную трассу	с	не более	
			6,8	8,3
2.6.	Пролезть трассу «7b флэш»	-	-	без учета времени
2.7.	Пролезть трассу «7c флэш»	-	без учета времени	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

13.3. Необходимым условием для перевода на следующий этап (год) обучения является выполнение планируемого результата на текущий год в соответствии с индивидуальным планом спортсмена.

14. Рабочая программа по виду спорта «скалолазание»

14.1. Рабочая программа – это индивидуальный инструмент тренера-преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы обучающихся формы, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

14.2. Рабочая программа тренера-преподавателя составляется ежегодно на каждый реализуемый этап и год обучения спортивной подготовки на основании Программы спортивной школы в соответствии с Положением о структуре, порядке разработки, утверждении рабочей программы тренера-преподавателя спортивной школы.

14.3. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту скалолазание на этапах спортивной подготовки.

14.4. Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

15. Содержание программы для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства

15.1. Теоретическая подготовка

15.1.1. Основы совершенствования спортивного мастерства в скалолазании. Анализ индивидуальных способностей специальной физической подготовленности и определение сильных и слабых сторон спортсмена. Соответствие нагрузки соревновательной деятельности. Приёмы и методы повышения умственной работоспособности.

15.1.2. Скалолазание в мире и России. 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

15.1.3. Анализ соревнований по скалолазанию. Методы анализа техники скалолазания, использованной на соревнованиях. Ошибки скалолаза и их причины. Систематизация ошибок. Особенности соревновательной деятельности

квалифицированных скалолазов. Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов учебной группы. Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ.

15.1.4. 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.

15.1.5. 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.

15.1.6. 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.

15.1.7. 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.

15.1.8. 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.

15.1.9. 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.

15.1.10. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировки: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени). Планирование групповой и индивидуальной подготовки. Задачи и средства индивидуального плана, связь его с групповым планом. Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования. Основные формы документов спортивной тренировки.

15.2. 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.

15.3. 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.

15.4. Развитие 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.

15.5. Развитие 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.

15.6. Развитие 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.

15.7. Развитие 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.

15.8. Совершенствование 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 (перелезанья) через гимнастическое бревно или коня, а также отдельные лазательные движения.

15.9. 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.

15.10. Освоение 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 (полиспаст 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.

15.11. Практическая подготовка

15.11.1. Общая и специальная физическая подготовка.

Особое внимание при работе в группах СС и ВСМ 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.

15.11.2. Специальная техническая и тактическая подготовка.

На данных этапах целью технико-тактической подготовки является отработка технических приёмов скалолазания в соревновательных и выше 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.

15.11.3 Восстановительные мероприятия.

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

Психологические средства восстановления: психорегулирующие воздействия, положительные эмоции.

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

15.11.4. 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.

15.12. Тренировочные занятия для этапа совершенствование спортивного мастерства

Трудность

Задачи: Развитие специальной выносливости.

Совершенствование техники лазания в трудности.

Тактические приемы на трассе.

Преодоление психологических барьеров в лазании с нижней страховкой.

Чтение трасс, настрой и понятие времени на трассе.

Освоение лазания onsight и afterwork.

СФП

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	По 3-4 подхода, 70-80% от максимума	30 мин

	Упражнения на развитие пресса Упражнения на укрепление мышц спины Упражнения на укрепление силы ног		
4.	Пассивная гибкость, стрейчинг, йога		15 мин

Тренировки в дисциплине трудность могут включать в себя теоретическую часть и технику страховки. Продолжительность тренировки 120-240 мин. Продолжительность тренировки и степень интенсивности нагрузки зависит от этапа подготовки (подготовительный, соревновательный или переходный этапы).

Боулдеринг

Задачи: Развитие силы и специальной силовой выносливости.

Совершенствование различных технических элементов в боулдеринге.

Тактические приемы на трассе.

Психологическая подготовка и концентрация.

«Чтение» трасс, настрой и понятие времени на трассе.

Лазание боулдеринга onsight и afterwork.

СФП

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	 По 3-4 подхода,	30 мин

	Упражнения на развитие силы предплечья и плеч, блоки Упражнения на развитие пресса Упражнения на укрепление мышц спины Упражнения на укрепление силы ног	70-80% от максимума	
4.	Пассивная гибкость, стрейчинг, йога		15 мин

Тренировки в дисциплине боулдеринг могут включать в себя теоретическую часть. Продолжительность тренировки 120-240 мин. Продолжительность тренировки и степень интенсивности нагрузки зависит от этапа подготовки (подготовительный, соревновательный или переходный этапы).

Скорость

Задачи: Развитие скоростно-силовых качеств.

Совершенствование и отработка техники лазания «Эталонной трассы».

Старт-финиш.

Совершенствование техники лазания на классической скоростной трассе.

Тактическая и психологическая подготовка в лазании на скорость.

СФП

Стрейчинг и развитие гибкости.

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:		30 мин

	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	
5.	Пассивная гибкость, стрейчинг, йога		15 мин

Смешанная тренировка трудность/скорость

Задачи: Развитие скоростно-силовых качеств.

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

Тактическая и психологическая подготовка в лазании на скорость.

Развитие специальной выносливости.

Совершенствование техники лазания в трудности.

СФП.

Стрейчинг и развитие гибкости.

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	 По 2-3 подхода,	20 мин

	Упражнения на развитие силы предплечья и плеч, блоки Упражнения на развитие пресса Упражнения на укрепление мышц спины Упражнения на укрепление силы ног	70-80% от максимума	
5.	Пассивная гибкость, стрейчинг, йога		15 мин

Трудность-интервальная тренировка

Задачи: Развитие специальной супер – выносливости.

Совершенствование техники лазания в трудности.

Тактические и психологические приемы на трассе.

Восстановление на трассе во время лазания.

СФП.

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) 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	По 3-4 подхода,	20 мин

	Упражнения на развитие силы предплечья и плеч, блоки Упражнения на развитие пресса Упражнения на укрепление мышц спины Упражнения на укрепление силы ног	70-80% от максимума	
4.	Пассивная гибкость, стрейчинг, йога		10 мин

Соревновательная тренировка

Задачи: Прохождение трассы до ТОРа в трудности (onsight с предварительным просмотром).

Прохождение всех трасс с минимальным количеством попыток в боулдеринге.

Прохождение четко, без ошибок, с минимальным временем «эталонной» или классической трассы в скорости.

Развитие тактической и психологической устойчивости в соревновательных условиях.

Чтение трасс, настрой и понятие времени на трассе.

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

15.13. Тренировочные занятия для этапа высшего спортивного мастерства

Трудность

Задачи: Развитие специальной выносливости.

Совершенствование техники лазания в трудности.

Тактические приемы на трассе.

Психологическая подготовка.

“Чтение” трасс, настрой и понятие времени на трассе.

Освоение лазания onsight и afterwork.

СФП

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: Развитие силы и специальной силовой выносливости.

Совершенствование различных технических элементов в боулдеринге.

Тактические приемы на трассе.

Психологическая подготовка и концентрация.

«Чтение» трасс, настрой и понятие времени на трассе.

Лазание боулдеринга onsight и afterwork.

СФП

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: Развитие скоростно-силовых качеств.

Совершенствование и отработка техники лазания «Эталонной трассы».

Старт-финиш.

Совершенствование техники лазания на классической скоростной трассе.

Тактическая и психологическая подготовка в лазании на скорость.

СФП

Стрейчинг и развитие гибкости.

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: Развитие скоростно-силовых качеств.

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

Тактическая и психологическая подготовка в лазании на скорость.

Развитие специальной выносливости.

Совершенствование техники лазания в трудности.

СФП.

Стрейчинг и развитие гибкости.

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: Развитие специальной супер – выносливости методом «до отказа».

Совершенствование техники лазания в трудности.

Тактические и психологические приемы на трассе.

Восстановление на трассе во время лазания.

СФП.

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:		30 мин

	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	
4.	Пассивная гибкость, стрейчинг, йога		30 мин

Соревновательная тренировка

Задачи: Прохождение трассы до ТОРа в трудности (onsight с предварительным просмотром).

Прохождение всех трасс с минимальным количеством попыток в боулдеринге.

Прохождение четко, без ошибок, с минимальным временем «эталонной» или классической трассы в скорости.

Развитие тактической и психологической устойчивости в соревновательных условиях.

Чтение трасс, настрой и понятие времени на трассе.

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

15.14. Психологическая подготовка**.**

Материалы по психологической подготовке приведены в Приложении № 2.

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Учреждения.

16.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «скалолазание» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

16.2.1. К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

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

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

17. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

17.1. Материально-технические условия реализации Программы предусматривают:

наличие скалодрома;

наличие спортивного зала

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам,

занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение №3 к Программе);

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение №4 к Программе);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

17.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

17.2.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную

подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916 н.

17.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной школы:

работники направляются Организацией на курсы повышения квалификации 1 раз в четыре года на основании приказа руководителя Организации.

18. Сетевая форма реализации Программы

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

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

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и(или) направленность), а также объем

ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль, 2005.

Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. Москва, 1996.

Балабанов И.В. Узлы. – М., 2004.

Бауэр В.Г. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ. – М.: Советский спорт, 2003.

Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: ФиС, 1981.

Готовцев П.Я., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.:., 1981.

Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1995.

Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов. – М., 2003.

Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистрская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2001.

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста. – М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2002.

Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.

Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977.

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астель, 2003.

Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М.: ФиС, 1987.

Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.

Скалолазание. Программа. – М.: Советский спорт 2006.

Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е.Пиратинского. – М.: ФСР, 2002.

Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. – М., 2003.

Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой. – М.: Метафора, 2004.

Интернет-ресурсы

www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека

www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека

http://www.rusclimbing.ru – Спортивное скалолазание

www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.

www.rsl.ru – Российская государственная библиотека

www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования

http://www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации

http://www.olympic.ru – Олимпийский Комитет России

http://www.olympic.org – Международный Олимпийский Комитет

http://www.c-f-r.ru - Федерация скалолазания России

Приложение № 1

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта скалолазание
из расчета на 52 недели в год

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап совершенствования спортивного мастерства		***Этап высшего спортивного мастерства***	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
	4		4	
	Наполняемость групп (человек)			
	4		3	
	%	час.	%	час.
Количество часов в неделю	20		24	
Общая физическая подготовка	20	208	20	250
Специальная физическая подготовка	20	208	20	250
Технико-тактическая подготовка	40	416	40	499
Теоретическая подготовка	2	21	2	25
Психологическая подготовка	3	31	3	37
Участие в соревнованиях	10	104	10	125
инструкторская и судейская практика	1	10	1	12
Медицинские, медикобиологические, восстановительные, мероприятия, тестирование и контроль	4	42	4	50
Общее количество часов в год		1040		1248
Количество контрольных соревнований		4		4
Количество основных соревнований		4		5

Приложение № 2

Психологическая подготовка.

Понятие о психологической подготовке спортсмена, ее виды. Значение психических качеств

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовка заключается в том. что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется Уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального

возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); совершенная идеомоторика; оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.). Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

Специфика вида спорта предъявляет различные требования к качествам и структуре психологической подготовленности спортсмена.

Психологическая подготовка к тренировочному процессу.

Рассматривая подготовку спортсмена в психолого-педагогическом аспекте, целесообразно, прежде всего, остановиться на формировании мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности; воспитании волевых качеств, необходимых для успеха в спорте; совершенствовании специфических психических возможностей.

Спортивная деятельность отдельного спортсмена или команды в любом виде спорта всегда обусловлена теми или иными мотивами, которые имеют как личностную, так и общественную ценность. Они выступают в качестве внутренних побудителей человека к деятельности. В отличие от целей деятельности, которые определяют то, что хочет сделать или чего хочет достичь спортсмен, мотивы объясняют, почему он хочет именно это сделать и именно этого достичь.

В качестве мотивов спортивной деятельности могут быть различные интересы, стремления, влечения, установки, идеалы и т.п.

У юных спортсменов, как правило, преобладают опосредованные мотивы занятий спортом — быть сильным, здоровым, ловким, всесторонне физически развитым и др. С возрастом и по мере роста достижений эти мотивы отходят на второй план, на первый выходят непосредственные мотивы спортивной деятельности — выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта, войти в состав сборной команды страны, добиться высоких результатов во всероссийских и международных соревнованиях, стать чемпионом мира или получить крупные денежные вознаграждения и др.

Значение конкретных мотивов, которыми руководствуется спортсмен, имеет для тренера и спортивных руководителей большое практическое значение, так как позволяет оценить свойства личности, проявляющиеся в этих мотивах (любознательность, целеустремленность, патриотизм, честолюбие, индивидуализм, коллективизм, чувство товарищества и др.), и использовать их для воспитания спортсмена.

Успеху формирования мотивации к длительному тренировочному процессу способствуют: постановка далеко отставленных целей, формирование и поддержание установки на успех, оптимальное соотношение поощрений и наказаний, эмоциональность тренировочных занятий, развитие спортивных традиций, принятие коллективных решений, особенности личности тренера .

Кроме обеспечения мотивации спортсменов, тренер должен формировать систему отношений к разным сторонам тренировочного процесса, обеспечивающих успешность спортивной деятельности. Элементами системы

отношений спортсменов к тренировочному процессу являются отношение к спортивной тренировке в целом, отношение к тренировочным и соревновательным нагрузкам, отношение к тренировочным занятиям, отношение к спортивному режиму и т.п.

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка. Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.

Трудности в спорте делятся на субъективные и объективные. Субъективные трудности зависят от особенностей личности данного спортсмена (характера, темперамента и т.д.). Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх перед противником, боязнь получить травму, смущение перед публикой). Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности: строгим соблюдением установленного режима, публичным характером соревновательной деятельности, интенсивными тренировочными занятиями, участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой, координационной сложностью упражнений и др.

Основные волевые качества в спорте — целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Целеустремленность выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задача и цели тренировки, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи, спортсмен совместно с тренером планирует их. Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль.

Настойчивость и упорство означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достижению цели. Эти

волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, технической и тактической подготовки, соблюдением постоянного строгого режима. Спортсмен должен посещать все тренировки, быть трудолюбивым, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться на соревнованиях.

Инициативность и самостоятельность предполагают творчество, личный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дурным влияниям. Спортсмен должен уметь самостоятельно выполнять и оценивать физические упражнения, готовиться к очередным тренировкам, анализировать проделанную работу, критически относиться к суждениям и действиям товарищей, исправлять свое поведение.

Решительность и смелость есть выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний, Эти качества подразумевают своевременность, обдуманность принятых решений, хотя а отдельных случаях спортсмен может идти и на определенный риск.

Выдержка и самообладание означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и неблагоприятных условиях, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удержать себя и товарищей от ошибочных действии и поступков.

Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет спортсменам проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности. Воспитание волевых качеств у спортсменов требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, спортсмены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением. Основным средством воспитания волевых качеств спортсменов является систематическое

выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения специфических для данного вида спорта волевых усилий.

В любом волевом действии есть интеллектуальная, моральная и эмоциональная основа. Вот почему волевая подготовка должна базироваться на формировании у спортсменов нравственных чувств усовершенствовании интеллектуальных способностей, таких, как ширина, глубина и гибкость ума, самостоятельность мышления и т.п.

Воспитывать волевые качества у спортсменов необходимо планомерно, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей. Воспитание волевых качеств спортсменов связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение учебно-тренировочного процесса, создание преодолимых, но требующих волевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным — вот основные требования, которые дают возможность воспитывать волевые качества в процессе тренировки.

Для реализации названных требований в процессе воспитания волевых качеств применяется целый ряд методических приемов: использование неблагоприятных метеорологических условий; вариативность трасс, площадок, мест тренировок, расположения снарядов; преодоление сверхсоревновательного времени; уменьшение площади для действий, создание мнимых усложнений; опробование соревновательных трасс, мест, режима, соревнования с различными (сильными и слабыми) соперниками; создание неожиданных препятствий различной степени трудности и др. Наряду с этим широко используются одобрение, похвала, поощрение, критика, пример, убеждения и т.д.

Важным разделом волевой подготовки спортсмена является последовательное усиление самовоспитания на основе самопознания, осмысления сути своей деятельности. Сюда входят такие компоненты, как: а) соблюдение общего режима жизни; б) самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы; в) саморегуляция эмоций, психического

и общего состояния посредством аутогенных и им подобных методов и приемов; г) постоянный самоконтроль.

Психологическая подготовка к соревнованиям.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную; перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает: получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах; получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки; определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации);разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований; стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки; организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления; создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения цсихической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления; психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления. Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевую настройку, связанную с

созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена. Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает: краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности; психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений — нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработку уверенности в своих силах; психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями — анализ прошедших выступлений; ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

Успешность выступлении спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнования.

Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных вида:

оптимальное возбуждение — «боевая готовность». Это состоянием характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;

перевозбуждение — «предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования;

недостаточное возбуждение — «предстартовая апатия». В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др.;

торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться.

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других — препятствуют. В связи с этим перед тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи:

как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности»;

уменьшить уровень эмоционального возбуждения — если спортсмен находится в состоянии «предстартовой лихорадки»;

увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности — если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии»;

изменить уровень эмоционального возбуждения — если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения.

Симптомы повышенного уровня возбуждения как правило – это:

Физиологические симптомы:

Повышенная частота сердечных сокращений

Повышенное артериальное давление

Учащенное дыхание

Повышенное мышечное напряжение

Нервные движения

Чувство паники

Бессонница

Тошнота

Повышенное выделение адреналина

Нарушение координации движений

Психические симптомы:

Узкая фокусировка внимания

Чувство утомления

Депрессивное дыхание

Головокружение

Потеря самоконтроля

Неспособность к управлению объемом и направленностью внимания

Значительно сниженная сосредоточенность, большая нервозность

Нежелание тренироваться, участвовать в соревнованиях, безразличие, подавленность

С этой целью используются различные средства, методы и приемы воздействия на психику спортсмена, соответствующая организация учебно-тренировочного процесса.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

словесные воздействия тренера, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности — разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика спорта показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;

самовоздействия (аутовоздействия) спортсмена — самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности. Например, широко используются самоприказы типа «успокойся», «возьми себя в руки», «все в порядке»)

переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции— чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;

фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений;

успокаивающая аутогенная тренировка;

успокаивающий массаж;

успокаивающая разминка (с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша и, т.п.);

специальные дыхательные упражнения, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящими выступлениями, настройки на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т.д.

Словесные и образные самовоздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на достижение победы, высокого результата, настройке на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей, самоприказам типа «отдай все — только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т.д. Используются также «тонизирующие» движения; произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции; разминка с имитацией усилий, бросков; массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодовыми раздражителями на локальные участки тела. Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и внушенный сон-отдых.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры). Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к спортсмену, снижающее его возбуждение,

малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.

Приложение № 3

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Баланс-борд	штук	на скалодром	1
2.	Веревки страховочные (статика) 40 м (на 1,5 метра ширины скалодрома с нависанием не более 15°)	штук	на скалодром	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	На место проведения учебно-тренировочного занятия	1
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	На место проведения учебно-тренировочного занятия	2
5.	Жилет с отягощением	штук	На место проведения учебно-тренировочного занятия	8
6.	Зацепы для скалолазания различных конфигураций и размеров	штук	на 1 кв.м площади скалодрома	8
7.	Рельефы для скалолазания	штук	на 10 м2 ширины скалодрома	4
8.	Кампус-борд	комплект	на скалодром	1
9.	Ключ шестигранный для болтов М10	штук	на скалодром	4
10.	Коврик гимнастический	штук	На место проведения учебно-тренировочного занятия	12
11.	Лестница люминиевая (до 5 м)	штук	на 10 м ширины скалодрома	1
12.	Лестница координационная	штук	На место проведения учебно-тренировочного занятия	2
13.	Маты амортизационного покрытия	комплект	на скалодром	1
14.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 3 кг)	комплект	На место проведения учебно-тренировочного занятия	3
15.	Гидравлический подъемник	штук	для скалодромов выше 8 м	1
16.	Оттяжки с карабинами	штук	на 2 кв.м скалодрома	1
17.	Турник навесной или стационарный	штук	На место проведения учебно-тренировочного занятия	4
18.	Пояс утяжелительный	штук	На место проведения учебно-тренировочного занятия	8
19.	Утяжелители для ног	комплект	На место проведения учебно-тренировочного занятия	8
20.	Утяжелители для рук	комплект	На место проведения учебно-тренировочного занятия	8
21.	Метизы для крепления зацепов и рельефов для скалодромов	комплект	на 1 м2 площади скалодромов	8
22.	Шуроповерт электрический	штук	на скалодром	1

23.	Ящики для хранения и переноски зацепов	штук	на скалодром	5
24.	Автоматическое страховочное устройство	штук	на скалодром (при наличии на скалодроме эталонных скоростных трасс)	1
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации (свыше трех лет), этапор совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
25.	Система хронометража для скорости	комплект	На место проведения учебно-тренировочного занятия	1 (на 2 трассы)
26.	Система хронометража для боулдеринга	комплект	На место проведения учебно-тренировочного занятия	1

Приложение № 4

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				ССМ		ВСМ	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Баул для транспортировки веревок (сумки для веревки)	штук	на обучающегося	0,5	3	0,5	2
2	Веревка страховочная (динамика) 60 м	штук	на обучающегося	0,5	0,5	0,5	0,5
3	Карабины с муфтой	штук	на обучающегося	1	5	1	5
4	Магнезия спортивная	кг	на обучающегося	6	1	8	1
5	Мешки для магнезии спортивной	штук	на обучающегося	1	3	1	2
6	Система страховочная	штук	на обучающегося	1	2	1	2
7	Устройство страховочное с карабином с муфтой	комплект	на обучающегося	1	5	1	5
9	Щетки с неметаллическим ворсом для чистки зацепов	штук	на обучающегося	1	1	1	1

Приложение №5

Обеспечение спортивной экипировкой.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				ССМ		ВСМ	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
1	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1
2	Туфли скальные	пар	на обучающегося	2	1	2	1
3	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	1	1	1	1