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 № 168

Санкт-Петербург

Об утверждении дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «скалолазание» (спортивно-оздоровительный этап)

В соответствии со статьей 32 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», статьей 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», и Порядком разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, утвержденного приказом ГБНОУ «Балтийский берег» от 25.12.2025 № 155 и на основании распоряжения Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта» (приложение № 56),

П Р И К А З Ы В А Ю:

1. Утвердить дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «скалолазание» (спортивно-оздоровительный этап) согласно приложению к настоящему приказу.

2. Настоящий приказ вступает в силу с момента его подписания.

3. 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 № 168
(приложение)

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
по виду спорта «скалолазание» (спортивно-оздоровительный этан), реализуемая спортивной школой олимпийского резерва государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения Санкт-Петербурга «Балтийский берег»

Срок реализации программы: 1-11 лет
Спортивно-оздоровительный этап базового уровня – 1-3 года
Спортивно-оздоровительный этап продвинутого уровня – 1-8 лет

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

Санкт-Петербург
2025 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Оглавление	2
1. Пояснительная записка	3
2. Характеристика Программы	6
3. Объем Программы	8
4. Виды (формы) обучения по Программе	8
5. Годовой учебно-тренировочный план	12
6. Календарный план воспитательной работы	14
7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
9. Система оценки достижения планируемых результатов	23
10. Комплексы контрольных упражнений	25
11. Рабочая программа по виду спорта «скалолазание»	27
12. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на базовом уровне	28
13. Содержание программы для продвинутого уровня до трех лет	43
14. Содержание программы для продвинутого уровня свыше трех лет.	47
15. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)	50
16. Сетевая форма реализации Программы	52
17. Информационно-методические условия реализации Программы	52
Приложение №1 Годовой учебно-тренировочный план подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта скалолазание из расчета на 52 недели в год	54
Приложение №2 Психологическая подготовка	55
Приложение №3 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения подготовки по виду спорта «скалолазание»	64
Приложение №4 Обеспечение спортивной экипировкой для прохождения подготовки по виду спорта «скалолазание»	65

1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этан) по виду спорта «скалолазание» (далее - Программа) разработана для реализации в спортивной школе олимпийского резерва (далее - СШОР) Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения «Балтийский берег» (далее – Учреждение) с учетом Методических рекомендаций по реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом ФГБУ ФЦПСР от 28.10.2025 № 01-02/0669, в соответствии с правилами по виду спорта «скалолазание» утвержденными приказом Минспорта России от 10.10.2022 № 809, а также следующих нормативных правовых актов:

Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 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".

распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 08.05.2024 № 376-р «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга» (в ред. Распоряжений Комитета по физической культуре и спорту

от 14.11.2024 № 1147-р, от 29.11.2024 № 1215-р, от 09.01.2025 № 1-р)

распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта» (приложение № 56 «Базовые требования к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «скалолазание») и предназначена для цикла многолетней подготовки по виду спорта «скалолазание» на спортивно-оздоровительном этапе.

1.2. 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 по виду спорта «скалолазание». Программа 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.*

1.3. Программа разработана на основе цикла многолетней подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «скалолазание», состоящего из следующих уровней:

Спортивно оздоровительный базовый уровень (далее – СОб);

Спортивно оздоровительный продвинутый уровень (далее – СОп).

1.4. Основными задачами реализации Программы являются:

формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

1.5. 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.

1.6. 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.

1.7. 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.

1.8. 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.

1.9. 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.

2. Характеристика Программы

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

Таблица 1

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)*	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)*
Базовый	1-3	7	12	10-20
Продвинутый	1-8	10	19	7-14

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем году.

* Администрация СШОР ГБНОУ «Балтийский берег» определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.2. Зачисление и перевод 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.

2.3. Для допуска к сдаче нормативов предоставляется медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России[1].

. На базовый уровень спортивно-оздоровительного этапа 1 года обучения зачисляются дети достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься скалолазанием, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям скалолазанием, на основе письменного заявления родителей законных представителей), и успешной сдачи нормативов по общей физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе. (Таблица 9).

2.5. На продвинутый уровень спортивно-оздоровительного этапа зачисляются обучающиеся, достигшие 10-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям скалолазанием[2], успешно сдавшие нормативы по общей физической подготовке для зачисления на спортивно-оздоровительный этап. (Таблица 10) На данный этап обучения зачисляются или переводятся лица, прошедшие необходимую подготовку и не выполнившие в полном объеме требования ФССП по виду спорта «скалолазание».

2.6. Педагогический (тренерский) совет на основании промежуточной аттестации принимает решение о переводе обучающихся на следующий год обучения базового уровня или следующий этап спортивной подготовки.

2.7. Возможен перевод обучающихся из других организаций при выполнении следующих условий:

предоставления справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);

успешное выполнение контрольных нормативов для зачисления на соответствующий уровень подготовки;

соответствие возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий уровень и год подготовки.

---

[1] Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 года №1144 «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».

2.8. Обучающемуся, не выполнившему требования, предъявляемые общеразвивающей программой, по решению педагогического (тренерского) совета может быть предоставлена возможность продолжить подготовку на том же уровне, но не более 1 раза на каждом уровне.

2.9. Промежуточная аттестация обучающихся проводится по решению учреждения в порядке и в формах, утвержденных локальными актами учреждения.

3. Объем Программы.

3.1. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «скалолазание» представлены в таблице

Таблица 2

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)				
Количество занятий в неделю				
Общее количество часов в год				

4. Виды (формы) обучения по Программе.

4.1. 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.

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

4.3. 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.

4.3.1. 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.

4.3.2. 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.

4.3.3. 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.

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

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

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

на базовом уровне - двух часов;

на продвинутом уровне – трех 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]

4.3.7. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

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 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.

4.4. Для обеспечения эффективности подготовки могут организовываться Учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. (Таблица 3)

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

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

[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»».

№ 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)	
		Базовый уровень	Продвинутый уровень
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубками и первенствам России	-	14
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

4.5. Для обеспечения эффективности подготовки ежегодно планируется участие обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях в соответствии с утвержденным Календарным планом спортивных и спортивно-массовых мероприятий СШОР ГБНОУ «Балтийский берег».

Требования к обучающимся для участия в спортивных соревнованиях:

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. 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.

5.3. 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 уровням подготовки и по годам обучения. Соотношение объемов и видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе по уровням подготовки указаны в таблице 4 в соответствии с базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «скалолазание».

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

Таблица 4

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	55-72	45-59	33-43	24-32
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20	17-23	17-23

Техническая подготовка (%)	15-19	23-29	32-42	40-52
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-6	3-7	4-8	5-9
Участие в спортивных соревнованиях, Инструкторская и судейская практика (%)	*	*	Не менее 1	Не менее 2

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях предусмотренных Планом мероприятий.

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

5.5. 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.

6. Календарный план воспитательной работы

6.1. Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

6.2. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее не только во время учебно-тренировочных занятий, но и во время учебно-тренировочных сборов, выездов и соревнований, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

6.3. Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания.

6.4 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.

6.5. Основной календарный план воспитательной работы приведен в таблице 5. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в общем годовом плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 5

№ 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; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
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 современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	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
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	В течение года

		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
5.	Воспитание активной гражданской позиции		
5.1.	Теоретическая и практическая подготовка	Теоретическая и практическая подготовка	В течение года

7. 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.

7.6. 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 СШОР ГБНОУ «Балтийский берег». Также, в разделе «Антидопинг» на сайте ГБНОУ «Балтийский берег».

7.12. 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)

7.13. 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.

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

Таблица 6

Уровни подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Базовый уровень	Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания о допинге
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Обучающимся даются знания о вреде допинга для здоровья
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
Продвинутый уровень	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»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей

8. 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 базовом уровне - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;

на продвинутом этапе – 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 8.

Таблица 8

Уровни подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Базовый уровень	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские	При определении

	осмотры	допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 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
Продвинутый уровень	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)	2 раза в 12 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

9. Система оценки достижения планируемых результатов

9.1. 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:

9.1.1. На базовом уровне:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «скалолазание»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы.

9.1.2. На продвинутом уровне:

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «скалолазание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «скалолазание»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

9.2. 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.

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

9.4. *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.

9.5. *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 обучения базового уровня или следующий этап спортивной подготовки.

9.6. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон, допускается по решению Педагогического (тренерского) совета СШОР 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 СШОР ГБНОУ «Балтийский берег».

10. Комплексы контрольных упражнений

10.1. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учитывают возраст обучающихся, их пол, а также особенности вида спорта «скалолазание» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий уровень спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «скалолазание»

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до одного года обучения		Норматив свыше одного года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение - лежа	количество	не менее			

	на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с	раз	15	15
2.2.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения	с	не менее	
			30,0	25,0
2.3.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
			2	-
2.4.	Исходное положение - вис лежа на низкой перекладине, хват сверху. Сгибание и разгибание рук. Сгибание рук выполнять до пересечения подбородком перекладины	количество раз	не менее	
			-	8
2.5.	Исходное положение - стоя на полу ноги вместе, руки в стороны. Отрывая ногу от пола, стойка на одной ноге, стопа другой прижата к колену. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	

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

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,8	10,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - основная стойка.	количество	не менее	

	Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 10 с	раз	9	8
2.2.	Исходное положение - основная стойка. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.	см	не менее	
			25	23
2.3.	Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с	количество раз	не менее	
			20	18
2.4.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
			12	8
2.5.	Исходное положение - упор лежа на предплечьях (фиксация положения)	с	не менее	
			30,0	
2.6.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине (фиксация положения)	с	не менее	
			60,0	
2.7.	Исходное положение - стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны (фиксация положения)	с	не менее	
			10,0	
2.8.	Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами	-	без учета времени	
2.9.	Пролезть трассу "6a флэш"	-	-	без учета времени
2.10.	Пролезть трассу "6b флэш"	-	без учета времени	-

11. Рабочая программа по виду спорта «скалолазание».

11.1. 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.

11.2. Рабочая программа тренера-преподавателя составляется ежегодно на каждый реализуемый уровень и год обучения спортивно-оздоровительного этапа на основании Программы СШОР в соответствии с Положением о структуре, порядке разработки, утверждении рабочей программы тренера-преподавателя СШОР.

11.3. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорту скалолазание на базовом и продвинутом уровнях.

11.4. 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.

12. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на базовом уровне

12.1. Теоретическая подготовка.

12.1.1. Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России.

Порядок и содержание работы спортивной школы.

Краткий исторический обзор развития скалолазания как вида спорта в России. Характеристика современного состояния скалолазания.

Связь скалолазания с альпинизмом. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования по спортивному скалолазанию.

Массовые соревнования.

12.1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение скалолаза.

Обеспечение безопасности на скалах и искусственном рельефе;

Правила поведения скалолазов;

Оборудование мест занятий;

Назначение и виды страховки;

Принципы динамической страховки;

Особенности взаимодействия партнёров по связке;

12.1.3. Личное и командное снаряжение скалолазов, необходимый инвентарь.

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

Понятие о гигиене. Гигиенические основы труда, отдыха и занятий спортом.

Личная гигиена юного спортсмена.

Гигиенические основы закаливания.

Средства закаливания, методика их применения.

Роль закаливания при занятиях спортом.

Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Понятие о спортивном режиме.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

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

Дневник самоконтроля скалолаза.

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

Понятие о технике. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов.

Разновидности хватов зацеп, работа ног.

Значение рельефа при обучении технике лазания.

Типичные ошибки при освоении техники лазания.

Общее представление о тактических действиях. Взаимосвязь техники и тактики.

Значение ориентирования для скалолазов. Виды ориентирования на трассе.

Ошибки ориентирования при прохождении трассы.

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям по видам. Возрастные

группы. Техническая информация о трассах. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей

12.1.6. Основы туристской подготовки.

Личное и групповое туристическое снаряжение.

Организация бивуаков, лагеря. Виды костров.

Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.

Гигиена в условиях полевого лагеря.

Распределение временных и постоянных обязанностей в группе.

Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

12.2. Морально-волевая подготовка

12.2.1. В группах базового уровня основными задачами морально-волевой подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Данный вид подготовки направлен также на формирование решительности, смелости, воли к победе, терпения, настойчивости и другое.

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

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

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

12.3. Психологическая подготовка.

Материалы по психологической подготовке приведены в Приложении №2.

12.4. Практическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

12.4.2. Комплекс упражнений по общей физической подготовке (ОФП).

В основном полезные для скалолазания упражнения представляют собой различного вида подтягивания и фиксации (тренировка способности мышц неподвижно удерживать тело в определенных положениях). Кроме того, полезной может быть отдельная тренировка мышц брюшного пресса, мышц спины и ног.

12.4.3. Разминка является первой и **обязательной** частью тренировки. После основного разогрева мышц в качестве разминки перед специальной тренировкой можно использовать следующую схему:

1. а) подтягивание обычным средним хватом
   б) подтягивание обратным средним хватом
   в) отжимание на брусьях (ладони наружу, локти идут вдоль тела)
2. а) подтягивание обычным узким или широким хватом
   б) подтягивание обратным узким или широким хватом
   в) отжимание на брусьях (ладони наружу, локти в сторону)
3. а) подтягивание широким хватом за голову
   б)приседания на одной ноге
4. а) подтягивание параллельным хватом
   б)упражнение на пресс

Упражнения а), б), в) выполняются без отдыха между ними. Между подходами 1,2,3,4,5 отдых 1-2мин. Количество повторений в подходе зависит от Ваших возможностей и цели. Если комплекс выполняется для разминки, тогда 0,25-0,5 максимального, а если для развития силы, то до отказа в 2-х - 3-х подходах.

12.4.4. Подтягивания на перекладине:

Не секрет, что целью тренировок силы рук на перекладине для большинства скалолазов является возможность подтягиваться на одной руке. Такая способность действительно дает большое преимущество при лазании, но без хорошо поставленной техники это преимущество обращается во вред. Очень часто можно видеть, как люди с очень сильными руками делают движения в лоб на чистой силе вместо того, чтобы доработать корпусом и сделать движение с минимальной затратой сил. Таким образом, стоит задуматься о соотношении силы и техники и о вкладе каждой из этих составляющих в конечный результат - пролезаемость. При выполнении упражнений на перекладине можно применять несколько видов хватов:

Подтягивание обычным хватом. Браться за перекладину надо так, чтобы не обхватывать ее всей кистью, только первыми двумя фалангами пальцев. Такой хват наиболее приближен к возможному при лазании. Подтягиваться следует широким (руки на максимальной ширине), средним (на ширине плеч) и узким (кисти касаются одна другой) хватом.

Подтягивание обратным хватом. Те же упражнения, что и для прямого хвата.

Подтягивание параллельным хватом на разноуровневой перекладине. Для этого упражнения необходим адаптер. Его можно изготовить из металлического прута.

Подтягивание широким хватом за голову.

Статичные подтягивания на двух руках. Упражнения выполняются только за счет силы рук и спины. При этом недопустимы раскачивания. Существует два варианта техники выполнения данного упражнения:

Подтягивания выполняются из виса на прямых руках. Руки сгибаются сначала движения, корпус при этом надо сохранять максимально вертикально, не отводя плечи назад. Плечи двигаются вертикально вверх. При таких подтягиваниях максимально загружаются мышцы рук, а не спины.

Подтягивания выполняются из виса на прямых руках. В первой фазе движения вы поднимаете тело вверх, не сгибая при этом руки. При этом сильно нагружаются мышцы спины, плечи двигаются вверх и назад. Во второй фазе вы доподтягиваетесь уже со сгибанием рук. Таким образом, получается, что ваши плечи как бы описывают полукруг. При выполнении таких подтягиваний максимально работают мышцы спины.

12.4.5. В книгах, посвященных тренировкам в скалолазании, часто пишут, что не имеет смысл выполнять более 15 подтягиваний. Пятнадцать раз это тот порог, после которого имеет смысл постепенно переходить на качественно более высокий уровень тренировки силы "тянущих" мышц - подтягиванию на одной руке. Промежуточным этапом служит подтягивание с

утяжелением. Если вы достигли такого уровня силы, что спокойно подтягиваетесь на двух руках 15 раз, то имеет смысл добавлять утяжеление. Подбирать вес следует так, чтобы с ним вы могли подтянуться 8 раз. Далее количество подтягиваний с таким весом доводится до 15 и снова добавляется вес. Другой вариант - переход к целенаправленной тренировке подтягивания на одной руке, о которой будет написано ниже. Кроме того, следует добавить, что подходы в серии подтягиваний имеет смысл делать через равные промежутки (приемлемым вариантом может быть 2 минуты, возможен также и форсированный подход, при котором на отдых отводится 10 секунд - все зависит от того, какою цель вы преследуете).

Динамичные подтягивания на двух руках (быстрые подтягивания). Подтягивания можно также использовать для тренировки мощности, которая необходима при совершении динамических перехватов при лазании. Для тренировки мощности имеет смысл выполнять подтягивания максимально быстро. Делать это можно также двумя способами, причем второй рассчитан на достаточно хорошо подготовленных людей:

Быстрые подтягивания выполняются по одному, каждое подтягивание начинается с виса на полностью прямых руках, при этом единичное подтягивание выполняется максимально быстро. Задача состоит в том, чтобы "выбросить" тело вверх.

Быстрые подтягивания в серии. Это более продвинутый вариант быстрых подтягиваний, который требует способности выполнять единичные быстрые подтягивания. При этом вы не опускаетесь после каждого подтягивания до конца, а как бы ловите себя в момент опускания (практически падения), после чего снова выбрасываете себя вверх. Руки при этом распрямляются примерно до 120 градусов.

Асимметричные подтягивания. Хорошим подготовительным этапом к подтягиваниям на одной руке могут быть асимметричные подтягивания. Это обычные подтягивания выполняются как обычные, но только в конце движения подбородок находится не посередине между руками, а над рукой. Обычно подтягивания выполняются попеременно: то к правой, то к левой руке.

Разноуровневые подтягивания. Следующим шагом на пути к подтягиванию на одной руке можно назвать разноуровневые подтягивания. Смысл их в том, что если вы при подтягивании располагаете одну руку выше другой, то нагрузка на руки распределяется неодинаково. Вариантов выполнения этого упражнения существует масса. Можно подтягиваться на двух зацепках, расположенных на разном уровне, можно перекинуть через турник полотенце и одной рукой придерживаться за него, можно использовать в качестве опоры для менее нагруженной руки петлю (оттяжку), можно браться

одной рукой в щипок за косяк двери (если турник весит над дверью), в конце концов существует классический вариант: держаться рукой за свою руку сначала в районе запястья, потом все ближе к плечу.

Лесенка. Лесенкой называют комплекс из нескольких подходов подтягиваний. Существует несколько вариантов выполнения лесенки. Можно начинать с 1 подтягивания, затем каждый подход увеличивать число подтягиваний на 1 до тех пор, пока вы можете заставить себя подтянуться на 1 раз больше, чем в предыдущий подход. После того, как предел достигнут, то начинайте убавлять число подтягиваний на 1 в каждом подходе. Второй вариант - начинать с максимума, убавить до 1 и снова до максимума. Главный смысл лесенки - это ритмичность подходов. Вы делаете небольшой интервал между ними (обычно 10-20 с), главное, чтобы он не менялся.

«W» Начинается серия с максимума (например, с 5 подтягиваний, для каждого это число разное), затем 10с отдых, затем -4,10 с отдых, 3 и так до одного раза. Затем после 10 секундного отдыха - 2 раза, 10с отдых, 3 раза итак до 5. Потом опять до 1. Потом опять до 5. Все это, естественно, выполняется непрерывно с отдыхом в 10 секунд. В результате, как вы могли обратить внимание, все это составляет букву "W", откуда и название. Если "W" с 5 получается просто - необходимо переходить к 6 и т.д. Аналогичные упражнения делаются в висе на зацепках, что более полезно для лазания, так как представляет собой одновременную тренировку силы кистевого хвата и рук.

12.4.6. Фиксации:

Не менее важной способностью для лазания является способность зафиксировать свое тело в нужном вам положении. Это становится особенно актуальным при лазании через перегибы и в сильном нависании.

Одиночные фиксации. При выполнении этого упражнения вы подтягиваетесь до того положения, в котором будет выполняться фиксация, потом удерживаете себя в нем так долго, как только можете. Обычно фиксируются в положении 0 (верх), 90 и 120 градусов (угол сгибания локтя). Недостаток этого упражнения в том, что достаточно быстро достигается такая физическая форма, что вы можете удерживать фиксацию слишком долго.

Серия фиксаций. При выполнении этого упражнения вы фиксируетесь в разных положениях.

Серия фиксаций с подтягиваниями. Это упражнение из книги "Как пролезть 5.12". Выполняется оно следующим образом: вы делаете полное подтягивание, фиксируетесь в верхнем положении на 5-7 секунд, опускаетесь вниз, затем следующее полное подтягивание, фиксация на спуске в положении 90 градусов на 5-7 секунд, опускаетесь вниз, подтягиваетесь, фиксация на

спуске при 120 градусах на 5-7 секунд, спускаетесь до конца вниз. Затем упражнение повторяется. Задача: сделать максимальное число циклов.

12.4.7. Упражнение с кистегрузом:

Кистегруз представляет собой деревянный прут диаметром 3,5-5 см с укрепленным на шнуре (1-1,2 м) грузом 3-5кг. Например, диск от штанги. *Упражнение.* Держа кистегруз с размотанным шнуром на вытянутых руках перед собой, вращая прут кистями рук на себя поднять груз, затем, преодолевая его сопротивление опустить в исходную точку, вращая от себя. Делать до отказа. Это упражнение очень хорошо способствует развитию и укреплению мышц предплечья и пальцев.

Заменить кистегруз может диск от штанги весом от 1 до 20 кг, который можно передавать из руки в руку, фиксируя его пальцами сверху.

12.4.8. Отжимание на брусьях, от пола, от гимнастической скамейки.

Отжимания выполняются в нескольких вариантах расположения рук: узкий, средний и широкий. Кроме того, в зависимости от поставленной цели меняется способ постановки рук (на кулачках, на ладонях, пальцами вовнутрь или наружу), высота опоры, темп выполнения упражнения и интервалы отдыха.

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

12.5.1. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения, составляющие предмет состязаний в данном виде спорта, и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения. В качестве специально-подготовительных упражнений используют: лазание по гимнастическим снарядам: канату, скамейкам, разновысоким брусьям, гимнастической стенке, лазание по разноступенчатой лестнице, различные виды ходьбы на трении по наклонной плоскости, передвижение по наклонным щитам (с явными опорами) без помощи рук.

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

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

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

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

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

12.5.6. При развитии скоростных способностей применяют игры с использованием гимнастических снарядов.

12.5.7. Комплекс упражнений по специальной физической подготовке (СФП).

Упражнения на пальцевом тренажере: Для специальной подготовки необходимо изготовить доску с постоянными или сменными зацепами различной конфигурации и размеров. Самый простой вариант в толстой доске выдолбить зацепы глубиной 10-20 мм под 1,2,3 пальца. Доску можно укрепить на стене над дверным проемом. Упражнения: подтягивание на зацепах одинаковой величины, на зацепах разной величины, на зацепах, расположенных на разных уровнях. Тоже обратным хватом; тоже на 3х,2-х и 1 пальце; вис на вытянутых руках на различных зацепах; вис на согнутых руках на различных зацепах; вис на полусогнутых руках на различных зацепах. Вис выполняется прямым и обратным хватом; имитация перехватов: подтянуться на зацепе различной величины, зафиксироваться на одной согнутой руке, другой тянуться вверх (или вверх - в сторону), имитируя дотягивание до зацепа.

Схема построения тренировки сугубо индивидуальна, но рекомендуется придерживаться некоторых принципов:

чередовать динамические и изометрические упражнения (например: подтянуться 5-10 раз на одинаковых зацепах, задержаться на 5-10 сек в верхней фазе подтягивания, повиснуть на вытянутых руках на 20-30сек, перехватиться за другие зацепы, подтянуться на них 5-10 раз, повиснуть на полусогнутых руках, задержаться на 20-30 сек, из этого положения перехватиться одной рукой за другой зацеп, подтянуться и т.д.)

выполнять упражнения до отказа, как можно дольше не становясь на пол.

Внимание! упражнения на доске выполняются только после тщательной разминки и растяжки всех мышц, особенно мышц и суставов пальцев и мышц предплечья. Некоторые скалолазы для защиты суставов пальцев от разрыва связок перематывают их лейкопластырем.

Упражнения на турнике:

Вис. Висеть нужно как можно дольше сначала на двух руках, затем поочередно на каждой из рук (вторая в это время отдыхает) и снова на двух. Висеть до отказа.

Вис в блоке. Подтянуться на двух руках, затем одну отпустить и висеть на согнутой руке до отказа, медленно опуститься вниз на одной руке. Тоже с другой рукой.

Перекаты ("Крокодильчик"). Подтянуться на двух руках, зависнув на левой согнутой, перехватиться правой рукой дальше в сторону по перекладине и плавно переместить тело так,

Через несколько месяцев все эти упражнения на тренажере и турнике раз в неделю можно делать с отягощением 10 и более кг, но при условии, что ваши мышцы, суставы, связки адекватно реагируют на увеличение нагрузки.

Выход на две руки над перекладиной. *"Выход силой".*

Медленное подтягивание. Это упражнение очень эффективно развивает силу и силовую выносливость, но требует четкого выполнения и самоконтроля. Повиснуть на перекладине, насколько можно медленно начать подтягиваться не останавливаясь (опытным путем определить время, необходимое для достижения верхней и стараться с каждым разом его увеличить). Достигнув верхней точки (подбородок над перекладиной), зафиксироваться на -предельно возможное время, затем также очень медленно начать опускаться вниз до полного виса и висеть до отказа. Упражнение принесет мало пользы, если Вы не будете полностью выкладываться, т.е. достигать верхней точки на пределе своих сил, двигаться рывками, не висеть на согнутых руках до тех пор, пока руки сами не начнут разгибаться, не будете преодолевать нарастающую боль в мышцах и усталость. Важно также сохранять контроль над дыханием, дышать равномерно. Внимание! Это упражнение оказывает сильное воздействие на сердечнососудистую систему, не рекомендуется выполнять людям с отклонениями в состоянии здоровья.

Упражнение для мышц ног:

Приседания на одной ноге ("пистолетик"). Кому тяжело, можно придерживаться или даже помогать себе руками.

"Зашагивания ": встать перед шведской стенкой, поставить ногу на ступеньку, встать на ней. Руками можно придерживаться, только чтобы

сохранять равновесие. Тоже другой ногой. В зависимости от преследуемых целей варьируется высота ступеньки и скорость подъёма на ноге.

"Выпрыгивания". Выполняются из глубокого приседа или как продолжение упражнения "зашагивание".

Прыжки в глубину выполняются с высоты от 20 до 60 - 70 см, на напряженные "пружинкой" ноги.

Приседания с отягощением. Регулируется вес отягощения, темп и глубина приседания.

"Волчий шаг" и "кошачий шаг". Выпрыгивание вверх из глубокого приседа с одной ноги с одновременным выбрасыванием вверх одноименной или разноименной руки и высоким подниманием бедра второй ноги.

Упражнение "мячик". Мелкие пружинистые прыжки с небольшим отягощением, оказываемым партнёром - как ведение мяча в баскетболе.

Упражнения для сгибателей ног:

лежа лицом вниз, спортсмен поднимает голеностоп, сгибая ногу в

колене, партнёр оказывает необходимое сопротивление.

и.п.: лёжа на спине или в упоре на руки, спиной вниз, работающая нога - на опоре высотой от 20 до 40 - 50 см. Усилием сгибателя ноги поднимать и опускать таз и весь корпус.

стоя на полу или в висе на перекладине, поднимать зафиксированное на ноге отягощение вперед, поднимая колено и назад, сгибая ногу в колене на максимально возможную высоту. Можно регулировать вес отягощения и темп выполнения упражнения.

Упражнения на развитие брюшного пресса и поясничного отдела спины:

в висе держать "уголок" до отказа. Ещё эффективнее фиксировать "уголок" на разных уровнях.

поднимание прямых ног в висе. Вариантами этого упражнения являются поднятия ног через сторону (для косого пресса), а также круговые движения ногами.

быстрые поднимания согнутых ног в висе.

классические упражнения "на пресс" лёжа на спине или сидя на краю стула рекомендуются ля начинающих или ослабленных непосильными тренировками спортсменов.

Внимание! Для гармоничного развития упражнения для мышц брюшного пресса необходимо чередовать с упражнениями, развивающими мышцы спины, особенно поясничного отдела:

лежа на мате, лицом вниз поочерёдно или одновременно поднимать ноги и туловище с вытянутыми вперёд руками.2-й вариант: ноги закреплены под

скамейкой или партнёром, высоко поднимать туловище, руки за головой или вытянуты вперёд.

тоже, но лёжа поперёк гимнастической скамейки. Для облегчения и без того нелёгкой жизни спортсменов, можно подложить под бёдра мат или любой мягкий предмет.

и.п. - основная стойка, в каждой руке - отягощение. Наклон вперёд и вниз, руки достают до пола; выпрямиться; наклон назад; выпрямиться.

Комбинированные упражнения на перекладине или доске для висов:

И.п.: вис на прямых или чуть согнутых руках, под полусогнутыми ногами - надёжная опора. Выполняется прыжок одновременно с быстрым подтягиванием до уровня груди и подниманием ног, согнутых в коленях. Возврат в и.п. Упражнение выполняется в максимально возможном темпе.

Подтягивания из виса со сменой темпа.

Подтягивания с одновременным подниманием согнутых в коленях ног. г)

Подтягивания с выбрасыванием вверх одной руки.

Упражнения на рукоходе:

Если около Вашего дома есть школа или другое учебное заведение и на его спортплощадке есть "рукоход" можно рекомендовать следующие упражнения:

подтянувшись на первой перекладине, зависнуть на согнутой руке, и перехватиться за другую (можно варьировать: делать короткие перехваты, длинные, обратным хватом, хватом сбоку)

имитация лазания: перехват с опорой ногами с различным хватами и длиной перехватов.

Упражнения для развития выносливости:

Для развития общей выносливости можно порекомендовать так называемую циклическую тренировку:

Подтягивание

Приседания на одной ноге

Сгибание-разгибание туловища сидя, ноги закреплены

Отжимание от пола

Выпрыгивание из глубокого приседа

Сгибание-разгибание туловища, лежа на гимнастической скамейке лицом вниз, ноги закреплены

Подтягивание узким или широким хватом

Отжимание на брусьях

Подъем ног к рукам в висе на перекладине.

Паузы между упражнениями заполняются бегом трусцой (1 мин) Комплекс выполняется 2-4 раза с паузой 10-15 мин.

Этот комплекс можно вводить в тренировочный процесс либо утром, после утренней зарядки, либо 1-2 раза в неделю после лазания или силовой тренировки.

Как способы тренировки общей выносливости можно рассматривать треккинг, бег на длинные дистанции (кросс), ходьбу на лыжах, плавание, отчасти футбол и др. спортивные игры. Однако, цикличность и высокие энергозатраты большинства этих упражнений могут нарушить тонкую координацию движений, столь необходимую в скалолазании и применять их следует с большой осторожностью.

Упражнения для развития ловкости:

Ловкость включает в себя несколько составных частей: межмышечная и внутримышечная координация (равновесие и точность движений), растяжка и гибкость.

Растяжка. Помимо всем известных упражнений, таких как всевозможные наклоны, махи и вращения руками и ногами, вращения головой и туловищем, можно рекомендовать несколько упражнений, действующих изолированно на определенные участки суставно- связочного аппарата.

Шпагат продольный и поперечный ("шнур"). Опускаться следует до максимально возможной точки, до появления ощутимой боли в связках. Очень эффективно растягивание на стульях, раздвигаемых сердобольными товарищами. Помощники фиксируют на стульях обе ноги и придерживают спортсмена от падения.

Растягивание приседаниями. Поставить ногу носком вверх как можно выше на ступеньку шведской стенки (подоконник, стол и т.д.), и приседать до максимально возможного уровня.

Растягивание репшнуром или с помощью партнёра. Для этого упражнения необходимо изготовить приспособление - кусок репшнура с петлей для ноги на одном конце и рукояткой на другом. Перекинуть репшнур через турник (или другой блок), взять ногу в петлю, тянуть рукой за рукоятку, поднимая ногу как можно выше. То же нога в сторону.

Растягивание ног и спины. Сесть лицом к стене, ноги максимально широко разведены, ступни упираются в стену. Помогая руками продвигать тело к стене. Ноги расходятся в стороны вдоль стены.

"Лягушка" или "бабочка". Лечь на мат, ступни прижаты друг к другу и возможно ближе к телу. Надавливая руками на колени опускать их к полу. Растяжка с помощью напарника лёжа на спине более эффективна, чем сидя.

"Мостик". Стать спиной к шведской стенке (хуже - к стене) на расстоянии около 1м, прогнуться назад и перебирая руками по ступенькам опуститься вниз, затем таким же образом подняться. Начинающим здесь нужна страховка!

Растягивание рук и спины. Сцепить руки за спиной в замок (одна рука заведена через одноименное плечо, другая снизу), ноги вместе, наклоняться до касания лбом коленей. Поменять руки,

Наиболее эффективным в растяжке является метод предварительного максимального напряжения (на 5-7 секунд) и последующего растягивания при полном расслаблении.

Упражнения для развития координации движений:

Под тренировкой координации следует понимать упражнения, направленные на отработку точности движений. Из них можно предложить:

"Таблица". Для выполнения этого упражнения нужно изготовить цифровую таблицу с произвольным расположением цифр. Лучше сделать 4 таблицы - для каждой конечности, в этом случае цифра 1, например, будет в секторе для правой руки, 2 - для левой ноги, 3 - для правой ноги, 4 - под левую руку. Таблицы прикрепляются к стене, спортсмен становится на расстоянии 10 — 30 см от стены или вплотную к стене, на плинтус. Далее два варианта выполнения упражнения:

участник сам находит цифры в разных секторах последовательно от 1 до последней и касается их соответствующей рукой или ногой. Упражнение выполняется на время.

напарник произносит цифры в произвольном порядке, спортсмен должен быстро найти её и задеть рукой или ногой.

Перед выполнением этих упражнений можно имитировать просмотр трассы.

2	20	12	8	21
6	18	13	4	7
1	3	9	15	19
1	1	16	5	10

Размер ячеек от 5х5 см до 15х15 см - чем меньше ячейки, тем сложнее выполнять упражнение, количество и расположение цифр можно варьировать, как в "Кассе букв и слогов" для первоклассников.

"Найди зацепку". Стоя лицом к скалодрому, спортсмен в течение 1 -3 секунд смотрит на расположение зацепок перед собой, а затем с закрытыми глазами касается всех руками или ногами в произвольной или названной

напарником последовательности. Вместо скалодрома можно использовать таблицы, описанные в предыдущем упражнении.

Самым эффективным средством тренировки координации движений можно назвать лазание, причём лазание с аккуратной и точной постановкой ног и рук.

Упражнения на равновесие:

Ходьба по туго натянутому тросу. Стальной трос, диаметром 5-12 мм натягивается на высоте 30-50 см, выше - небезопасно. Упражнения: ход вперёд, назад, развороты на месте и в шаге, перемещения в стороны, поднимание ног и рук в положения, имитирующие лазание.

Ходьба по тонкой неподвижной опоре считается полезнее предыдущего упражнения, потому что скалолаз встречается с необходимостью уравновесить своё тело относительно неподвижной опоры, а не "подогнать" опору под себя. Для выполнения этого упражнения можно использовать рельс, брус, швеллер, уголок и т.п. шириной не более 5 см, расположенный в горизонтальной или наклонной плоскости. Упражнения выполняются те же, что и на тросике.

Лазание по пологому рельефу (лестницам, скалам, искусственным скалодромам) без использования рук.

Упражнения на равновесие хорошо вписываются как в разминку, так и в заключительную часть тренировки (заминку). Кроме того, их можно использовать в качестве активного отдыха между подходами.

12.6. Специальная техническая подготовка

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

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

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

12.7. Тактическая подготовка

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

12.7.2. В процессе лазания по незнакомым скалам и скалодромам спортсмен приобретает навыки ориентирования. В занятиях на известных скалах и скалодромах для групп базового уровня полезно включать лазание: с разными ограничениями; по немаркированной трассе с последующим выходом в маркированный коридор; с ориентированием по цифрам, флажкам, фигуркам

и т.п.; по пути предыдущего спортсмена с повторением всех его способов преодоления отдельных участков.

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

13. Содержание программы для продвинутого уровня до трех лет.

13.1. Теоретическая подготовка.

Скалолазание в мире и в России:

Этапы развития скалолазания в России и в своем регионе.

Чемпионаты мира и Европы по скалолазанию.

Результаты выступлений российских скалолазов на международной арене.

Всероссийские, региональные, городские соревнования юных скалолазов.

Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

13.2. Понятие о травмах:

Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по скалолазанию.

Причины травм и их профилактика.

Раны и их разновидности.

Ушибы, растяжения, вывихи.

Переломы костей.

Разрывы связок, мышц и сухожилий.

Оказание первой доврачебной помощи.

Способы остановки кровотечений.

Приёмы искусственного дыхания.

Транспортировка пострадавшего.

13.3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки:

Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Тренированность и её физиологические показатели.

Самоконтроль в тренировочном процессе.

Дневник самоконтроля. Предстартовая разминка на соревнованиях по скалолазанию.

Основы техники и тактики спортивного скалолазания.

Особенности элементов техники лазания боулдеринга, на трудность и скорость.

13.4. Развитие навыков чтения трассы.

Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

Анализ и разбор деятельности спортсмена.

13.5. Правила соревнований. Их организация и проведение.

13.6. Календарный план соревнований.

13.7. Положение о соревнованиях.

Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка скал, судейская страховка).

Права и обязанности участников соревнований.

Порядок проведения соревнований.

Определение результатов.

13.8. Психологическая подготовка.

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

Материалы по психологической подготовке приведены в Приложении №2.

13.9. Практическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка:

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

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

13.9.3. На первом, втором и третьем годах обучения в учебно-тренировочных группах, главное место в годичном цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий без особой подготовки к ним. Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного

мастерства юных спортсменов, её следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы.

13.9.4. *Общая физическая подготовка:*

На данном этапе следует уделить внимание гармоничному физическому развитию, за счет использования общеразвивающих упражнений для мышц антагонистов, подвижности во всех суставах.

Развивать аэробные способности, используюя бег на средние дистанции и спортивные игры.

13.9.5. *Специальная физическая подготовка:*

Основными средствами специальной физической подготовки служат упражнения, выполняемые в висе на перекладине и на специальных тренажёрах. С особой осторожностью следует включать в процесс подготовки упражнения на развитие силы пальцев рук.

13.9.6. *Специальная техническая и тактическая подготовка:*

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

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

На данном этапе подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники лазания в различны условиях на различном рельефе:

наклонная стена, вертикаль, траверс, нависание,

внешний и внутренний угол,

откол, щель, карниз, потолок;

раскладка сил на трассе соревнований.

особенности тактики в различных видах соревнований по скалолазанию.

безопасные способы спрыгивания и падения на боулдеринговых скалодромах;

совершенствование вязки узлов;

совершенствование работы со спусковым устройством;

работа с другими спусковыми устройствами;

совершенствование гимнастической, верхней и нижней страховки;

совершенствование работы с оттяжками.

13.9.7. *Тактическая подготовка включает в себя формирование следующих способностей у спортсмена:*

формировать общий тактический замысел или принципы поведения во время соревнований;

уметь составлять тактический план с конкретным перечнем задач и способами их решения;

объективно оценивать свои физические, технические, функциональные и психологические возможности;

находить новые тактико-технические решения при изменении трасс, крутизны, размеров зацеп;

анализировать ошибки;

контролировать нужную скорость и силу на определенных этапах соревнования;

взаимодействовать с соперником.

13.9.8. *Тактика лазания на скорость:*

определение рационального порядка движений;

корректирование расклада движений после забегов;

просмотр и визуализация трассы (акцент на первой попытке); - анализ движений на основании видеозаписей соревнований; Тактика лазания на трудность:

выбор позиций для вщелкивания оттяжки;

умение распределять усилия во время прохождения трассы и выбор позиций отдыха;

моделирование условий соревнований;

изучение рационального порядка движений;

анализ ошибок

13.9.9. *Тактика лазания боулдеринг:*

умение «читать» порядок движений трассы;

распределение энергоресурсов организма на соревновательный этап (серию боулдерингов);

разучивание отдельных движений боулдеринга;

прохождение серии трасс с различными интервалами времени отдыха.

13.10. Инструкторская и судейская практика.

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

Развитие способности учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приёмов. Проведение (вместе с тренером) разминки в группе

13.11. *Восстановительные мероприятия:*

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

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

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

14. Содержание программы для продвинутого уровня свыше трех лет.

14.1. Теоретическая подготовка

14.1.1. Основы техники и тактики скалолазания.

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

Детальное чтение трассы.

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

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

14.1.2. Общие основы методики обучения и тренировки скалолазов.

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

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

14.1.3. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена.

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

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

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

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

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

14.1.4. Правила соревнований по спортивному скалолазанию.

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

14.1.5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

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

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

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

14.2. Психологическая подготовка.

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

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

14.3. Практическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка.

14.3.1. Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится специальной физической подготовке. Из всего многообразия физических

упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию технике и тактике.

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

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

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

14.4. *Специальная техническая и тактическая подготовка*:

14.4.1. Основной задачей технико-тактической подготовки на продвинутом уровне свыше трех лет является достижение автоматизма и стабилизация основных приёмов и способов скалолазания.

Тренировка базовых качеств скалолаза: памяти, внимания, мышления - комплексные тренировки.

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

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

узлов, совершенствование гимнастической, верхней и нижней страховки, совершенствование работы с оттяжками.

14.5. *Инструкторская и судейская практика*:

На этом этапе подготовки занимающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений и приёмов с юными спортсменами младших возрастных групп.

Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения и проверки правил соревнований. Учащиеся должны вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста, страховщика, судьи по технике.

14.6. *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. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации базового и продвинутого уровней спортивно-оздоровительного этапа и иным условиям.

15.1. 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 необходимым оборудованием и спортивным инвентарем (Приложение №3 к Программе);

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение №4 к Программе);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, а также питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий определяется учреждение по мере необходимости в соответствии с утвержденным Календарным планом спортивных и спортивно-массовых мероприятий СШОР ГБНОУ «Балтийский берег».;

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».

15.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

15.2.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, 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.

15.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СШОР:

работники направляются Учреждением на курсы повышения квалификации 1 раз в четыре года на основании приказа руководителя Учреждения.

16. 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.

17. 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 подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта скалолазание из расчета на 52 недели в год

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки							
	Базовый уровень				***Продвинутый уровень***			
	до года		***свыше года***		***до трех лет***		***свыше трех лет***	
	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.
Количество часов в неделю	***4,5***		***6***		***12***		***16***	
Общая физическая подготовка	55 - 72	129-168	45 - 59	140-184	33 - 43	206-268	24 - 32	200-266
Специальная физическая подготовка	14 - 18	33-42	16 - 20	50-62	17 - 23	106-143	17 - 23	141-191
Техническая подготовка	15 - 19	35-44	23 - 29	72-90	32 - 42	200-262	40 - 52	333-433
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2 - 6	5-14	3 - 7	9-22	4 - 8	25-50	5 - 9	42-75
Общее количество часов в год		**234**		**312**		**624**		**832**
Количество соревнований	*		*		1		2	

*Возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Календарным планом спортивных и спортивно-массовых мероприятий СШОР ГБНОУ «Балтийский берег»

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 прохождения подготовки по виду спорта «скалолазание»

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баланс-борд	штук	1
2.	Веревка страховочная (статика) 40 м (на 1,5 метра ширины скалодрома с нависанием не более 15°)	штук	1
3.	Жилет с отягощением	штук	8
4.	Зацепы для скалолазания различных конфигураций и размеров (на 1 м^2 площади скалодрома)	штук	8
5.	Рельефы для скалолазания (на 10 м^2 площади скалодрома)	штук	4
6.	Кампус-борд	комплект	1
7.	Ключ шестигранный для болтов М10	штук	8
8.	Лестница алюминиевая (до 5 м) (на 10 м ширины скалодрома)	штук	1
9.	Маты амортизационного покрытия	комплект	1
10.	Гидравлический подъемник (для скалодромов выше 8 м)	штук	1
11.	Оттяжка с карабинами (на 2 м^2 скалодрома)	штук	1
12.	Турник навесной или стационарный	штук	6
13.	Система хронометража для скорости	комплект	1 (на 2 трассы)
14.	Система хронометража для боулдеринга	комплект	1
15.	Скалодром	комплект	1
16.	Метизы для крепления зацепов и рельефов для скалодромов (на 1 м^2 площади скалодрома)	комплект	8
17.	Шуруповерт электрический (на один скалодром)	штук	2
18.	Ящики для хранения и переноски зацепов	штук	10
19.	Автоматическое страховочное устройство (при наличии на скалодроме эталонных скоростных трасс)	штук	2
20.	Веревка страховочная (динамика) 60 м	штук	1
21.	Карабин с муфтой	штук	5
22.	Магнезия спортивная	кг	8
23.	Мешок для магнезии спортивной	штук	5
24.	Система страховочная	штук	2
25.	Устройство страховочное с карабином с муфтой	комплект	5
26.	Щетка с неметаллическим ворсом для чистки зацепов	штук	3

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

Приложение № 4

Обеспечение спортивной экипировкой для прохождения подготовки по виду спорта «скалолазание»

п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бриджи спортивные	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения
2.	Туфли скальные	пар	