МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ТЕХНИЧЕСКОГО, ЭКСТРЕМАЛЬНОГО, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО СПОРТА»

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТА**на педагогическом советеМБУДОД «ДЮСШ ТЭИС» г. Новосибирскапротокол № 01от 15.09.2015 г. | **«УТВЕРЖДАЮ**»ДиректорМБУДОД «ДЮСШ ТЭИС» \_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.Ю. Почекунин15.09.2015г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТ СКАЛОЛАЗАНИЕ**

**Разработана в соответствии с федеральными государственными**

**требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации**

**дополнительных предпрофессиональных программ в области физической**

**культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам**

 Срок реализации – 10 лет

Разработчик программы старший инструктор-методист Готовщик Н.М.

Рецензент Додонова Л.П., доцент кафедры физической культуры НИПК и ПРО

Новосибирск 2015

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I. | Пояснительная записка | 3 |
| II. | Учебный план | 6 |
| 2.1. | Начальная подготовка | 7 |
| 2.2. | Тренировочный этап (период базовой подготовки) | 9 |
| 2.3. | Тренировочный этап (период спортивной специализации) | 10 |
| 2.4. | Этап совершенствования спортивного мастерства | 11 |
| III. | Методическая часть Программы | 13 |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | 13 |
| 3.1.1. | Темы для теоретической подготовки | 14 |
| 3.2. | Практическая подготовка | 19 |
| 3.2.1. | Техника безопасности и страховки | 19 |
| 3.2.2. | Психологическая подготовка | 22 |
| 3.2.3. | Восстановительные мероприятия | 23 |
| 3.2.4. | Инструкторская и судейская практика | 25 |
| 3.2.5. | Лазание на скорость, трудность и боулдеринг | 26 |
| 3.2.6. | Общая физическая и специальная подготовка | 30 |
| 3.3. | Воспитательная работа | 32 |
| 3.4. | Медико-биологический контроль | 33 |
| 3.5. | Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок | 34 |
| IV. | Система контроля и зачетные требования | 35 |
| 4.1. | Нормативы по общей и специальной физической подготовке для приема и перевода на этапы обучения | 35 |
| V. | Знания, умения и навыки, полученные обучающимися в ходе реализации Программы | 37 |
| VI. | Минимальный перечень материального обеспечения тренировочного процесса | 39 |
| VII. | Перечень информационного обеспечения | 40 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная дополнительная предпрофессиональная программа по скалолазанию (далее Программа) разработана на основании:

* Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ  в области физической культуры и спорта и к срокам  обучения по этим программам (Приказ Министерства спорта РФ № 730  от 12 сентября 2013 г.);
* Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Приказа Министерства спорта РФ № 1125 от 27 декабря 2013 г., «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
* Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
* Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.1251-03 "Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования)» утвержденные ПостановлениемГлавного государственного санитарного врача РФ 3 апреля 2003 г. N 27.

Актуальность разработки данной Программы связана с активным развитием и ростом популярности скалолазания, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями тренировки.

Скалолазание — вид спорта и вид активного отдыха, который заключается в лазании по естественному (скалы) или искусственному (скалодром) рельефу. Зародившись как разновидность альпинизма, скалолазание в настоящее время — самостоятельный вид спорта. Соревнования по скалолазанию состоят из прохождения спортсменами дистанции на сложном скальном или искусственном рельефе. Виды соревнований по скалолазанию:

- боулдеринг – серия коротких проблемных трасс;

- лазание на трудность – индивидуальное лазание;

- лазание на скорость – парная гонка, индивидуальное лазание;

- многоборье – сумма результатов в отдельных дисциплинах.

 Скалолазание - сложно-координированный вид спорта, требующий хорошей общефизической подготовки, высокого уровня всех физических качеств: выносливости, скорости, силы, гибкости, координации, быстроты реакции. А также качеств, присущих непосредственно скалолазанию: умение ориентироваться на маршруте, запоминать сам маршрут и характер зацепок, умение проходить его самым рациональным способом, не тратя бессмысленно свои силы.

Программа предназначена для организации тренировочного процесса скалолазов на различных этапах многолетней подготовки, по построению годичного цикла, по содержанию типовых тренировочных занятий, по контрольным и переводным нормативам и системе медико-биологического обеспечения.

 **Цель: Обучение и воспитание разносторонней личности, создание оптимальных условий для личного развития обучающихся, удовлетворение интересов, склонностей и дарований, организация разумного досуга на основе занятий скалолазанием.**

**Основные задачи:**

* Привлечь максимально возможное количество детей и подростков к систематическим занятиям по скалолазанию.
* Воспитание здорового образа жизни, физических, морально-этических и волевых качеств.
* Повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и квалификационных требований присвоения разрядов в скалолазание.
* Профилактика вредных привычек и правонарушений.
* Формирование и развитие навыков по технике в скалолазание.
* Подготовка спортсменов высокой квалификации.

**Основными направлениями Программы:**

* массовый спорт: организация и проведение соревнований, учебно-тренировочных мероприятиях, спортивных фестивалей, выполнение массовых разрядов, работа с тренировочными группами в течение года;
* спорт высших достижений: участие в соревнованиях российского и международного ранга;
* выявление в процессе занятий способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом и достижения высоких спортивных результатов;
* взаимодействие с семьей и школой: оказание всесторонней помощи в организации методической и спортивно-массовой работы по скалолазанию;
* обеспечение приобретения обучающимися знаний в области техники безопасности, личной гигиены, первой медицинской помощи и экологической грамотности.

**Основными формами тренировочного процесса являются:**

* групповые тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства);
* медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
* проведение соревнований и участие в соревнованиях, тренировочные мероприятия;
* инструкторская и судейская практика обучающихся;
* открытые занятия.

 Минимальный возраст зачисления детей на этап начальной подготовки устанавливается в соответствии с санитарными правилами и нормами (СанПиН) по скалолазанию.

 Программа построена с учетом индивидуального развития детей.

 Непрерывность освоение обучающихся Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

* в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
* участием обучающихся в тренировочных мероприятиях, проводимых физкультурно-спортивными организациями.

 Спортивная школа осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в установленных порядке и объеме.

Основной формой проведения занятий является тренировка. Кроме того, обучающийся выполняют индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию техники лазанья и развитию необходимых физических качеств.

Минимальный возраст обучающихся по Программе составляет 10 лет.

Максимальный возраст обучающихся по Программе - 17 лет.

Сроки реализации данной программы по группам:

* этап начальной подготовки – до 3 лет
* тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 дет
* тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет
* этап совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет.

 Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

 В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает календарный учебный план из расчёта 46 недель.

 Примерный годовой учебный план Программы, включая объёмы освоения предметных областей, учебных предметов и мероприятий представлен в Программе.

 Учебный план, составлен с учетом изложенных выше задач. Распределение времени в плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный план определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и включает в себя:

* наименование предметных областей;
* продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
* соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам;
* учет особенностей подготовки обучающихся по скалолазанию.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области (максимальную нагрузку обучающихся).

**Продолжительность и объемы реализации программы**

**по предметным областям**

 **Таблица 1**

|  |  |
| --- | --- |
|  Предметные области  | **Этапы подготовки** |
| **Начальная подготовка (НП)** | **Тренировочная группа** **(ТГ)** | **Группа совершенствования спортивного мастерства (ССМ)** |
| **Год обучения/****кол-во часов в неделю** | **Год обучения/****кол-во часов в неделю** | **Год обучения/****кол-во часов в неделю** |
| **1 год/****6 час** | **2 год/****8 час** | **3 год/****8 час** | **1 год/****12 час** | **2 год/****12 час** | **3 год/****18час** | **4 год/****18 час** | **5 год/****18 час** | **1 год/****24 час** | **2 год/****24 час** |
| 1. Теория и методика физической культуры и спорта России | 6 | 10 | 10 | 12 | 12 | 16 | 16 | 16 | 20 | 25 |
| 2. Общая и специальная физическая подготовка | 180 | 220 | 210 | 240 | 230 | 312 | 300 | 300 | 320 | 320 |
| 3. Скалолазание. Специальные навыки. | 90 | 138 | 148 | 300 | 310 | 500 | 512 | 512 | 764 | 764 |
| Всего: | 276 | 368 | 368 | 552 | 552 | 828 | 828 | 828 | 1104 | 1104 |

 В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность участия обучающихся в официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских проводимых на территории Российской Федерации и включенных в Календарь спортивных мероприятий России и субъектов Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

 Предлагаемый настоящей Программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до Кандидата в мастера спорта.

* 1. **Начальная подготовка**

Группы НП-1, НП-2, НП-3

**Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:**

* улучшение физического развития обучающихся;
* привитие стойкого интереса к занятиям скалолазанием;
* развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умения координировать движения, равновесия;
* освоение основ техники по виду спорта скалолазание;
* выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
* достижение воспитательных целей посредством занятий скалолазанием;
* освоение правил техники безопасности;
* привитие начальных навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами скалолазания.

**Учебный план для группы**

**начальной подготовки 1 года (НП-1)**

276 ч./год (6 часов в неделю, 46 недель в год).

**Таблица 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование темы** | Всего | **Количество часов** |
| Теор. | Практ. |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России. | 1 | 1 | - |
| 2. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 1 | 1 | - |
| 3. | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь. | 1 | 1 | - |
| 4. | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организмачеловека. | 1 | 1 | - |
| 5. | Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований в скалолазании. Основы методики начального обучения и тренировки. | 2 | 2 | - |
| 6. | Техника безопасности и страховки. | 14 | - | 14 |
| 7. | Психологическая подготовка. | 4 | - | 4 |
| 8. | Лазание на скорость. | 24 | - | 24 |
| 9. | Лазание на трудность. | 24 | - | 24 |
| 10. | Основы боулдеринга. | 24 | - | 24 |
| 11. | ОФП | 140 | - | 140 |
| 12. | СФП | 40 | - | 40 |
| **Итого: Тренировочная нагрузка за 46 недель** | **276** | **6** | **270** |

**Учебный план для группы**

 **начальной подготовки 2-го и 3-его года (НП-2,НП-3)**

414 ч./год (8 часов в неделю, 46 недели в год). **Таблица 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование темы** | Всего | **Количество часов** |
| Теор. | Практ. |
| 1. | Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России. | 1 | 1 | - |
| 2. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 2 | 2 | - |
| 3. | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь. | 1 | 1 | - |
| 4. | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организмачеловека. | 2 | 2 | - |
| 5. | Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований в скалолазании. Основы методики начального обучения и тренировки. | 4 | 4 | - |
| 6. | Техника безопасности и страховки. | 20 | - | 20 |
| 7. | Психологическая подготовка. | 8 | - | 8 |
| 8. | Лазание на скорость. | 46 | - | 46 |
| 9. | Лазание на трудность. | 46 | - | 46 |
| 10. | Основы боулдеринга. | 46 | - | 46 |
| 11. | ОФП | 132 | - | 132 |
| 12. | СФП | 60 | - | 60 |
| **Итого: Тренировочная нагрузка за 46 недель** | **368** | **10** | **368** |

**Рекомендации:**

* уделять внимание разносторонней физической и функциональной подготовке с использование средств ОФП, освоению базовых элементов техники лазания;
* прививать стойкий интерес к скалолазанию увлекательными и многообразными тренировками;
* развивать скоростные, силовые, аэробные и анаэробные качества, а также гибкость и координацию;
* строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.
	1. **Тренировочный этап (период базовой подготовки)**

Группы Т-1, Т-2

**Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:**

* повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
* овладение основами техники в скалолазании и совершенствование техники лазанья;
* развитие специальной физической подготовленности;
* овладение основами тактики в скалолазании;
* развитие специальной тренировочной и соревновательной выносливости;
* приобретение и накопление соревновательного опыта в различных видах соревнований;
* формирование спортивной мотивации;

**Учебный план для тренировочной группы**

**период базовой подготовки (Т-1,Т-2):**

552 ч./год (12 часов в неделю, 46 недели в год). **Таблица 4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование темы** | Всего | **Количество часов** |
| Теор. | Практ. |
| 1. | Скалолазание в мире, России, ДЮСШ | 2 | 2 | - |
| 2. | Спорт и здоровье | 1 | 1 | - |
| 3. | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки | 3 | 3 | - |
| 4. | Техника безопасности на тренировках и соревнованиях | 2 | 2 | - |
| 5. | Правила соревнований. Их организация и проведение | 4 | 4 | - |
| 6. | Техника безопасности и страховки. | 20 | - | 20 |
| 7. | Психологическая подготовка. | 10 | - | 10 |
| 8. | Восстановительные мероприятия. | 60 | - | 60 |
| 9. | Лазание на скорость. | 70 | - | 70 |
| 10 | Лазание на трудность. | 70 | - | 70 |
| 11. | Основы боулдеринга. | 70 | - | 70 |
| 12. | ОФП | 140 | - | 140 |
| 13. | СФП | 100 | - | 100 |
| **Итого: Тренировочная нагрузка за 46 недель** | **552** | **12** | **540** |

**Рекомендации:**

* учитывать необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов;
* рационально сочетать процесс овладения техникой и физической подготовкой обучающихся;
* применять упражнения из различных видов спорта, спортивные и подвижные игры, направленные на развитие специальной выносливости;
* увеличивать объем нагрузки без форсирования общей интенсивности тренировок;
* увеличивать время, отводимое на специальную физическую и техническую подготовку, повышать объем соревновательных нагрузок;
* увеличивать время, отводимое на специальные подготовительные и соревновательные упражнения;
* совершенствовать тактические способности спортсмена и умение оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе лазанья;
* основное внимание сосредотачивать на технической и специальной физической подготовке, увеличивать количество соревнований.
	1. **Тренировочный этап (период спортивной специализации)**

Группы Т-3

**Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:**

* повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
* совершенствование специальной физической подготовленности;
* дальнейшее совершенствование техники и тактики лазанья;
* совершенствование тренировочной и соревновательной выносливости;
* приобретение и накопление соревновательного опыта в различных видах соревнований.

**Учебный план для тренировочной группы**

**период спортивной специализации (Т-3):**

828 ч./год (18 часов в неделю, 46 недели в год). **Таблица 5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование темы** | Всего | **Количество часов** |
| Теор. | Практ. |
| 1. | Физиологические основы спортивной тренировки | 4 | 4 | - |
| 2. | Основы методики обучения и тренировки скалолазов | 4 | 4 | - |
| 3. | Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | 3 | 3 | - |
| 4. | Единая всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания в скалолазании | 1 | 1 | - |
| 5. | Правила техники безопасности | 2 | 2 | - |
| 6. | Восстановительные средства и мероприятия | 2 | 2 | - |
| 7. | Техника безопасности и страховки. | 18 | - | 18 |
| 8. | Психологическая подготовка. | 20 | - | 20 |
| 9. | Восстановительные мероприятия. | 80 | - | 80 |
| 10. | Лазание на скорость. | 138 | - | 138 |
| 11. | Лазание на трудность. | 138 | - | 138 |
| 12. | Основы боулдеринга. | 138 | - | 138 |
| 13. | ОФП | 160 | - | 160 |
| 14. | СФП | 120 | - | 120 |
| **Итого: Тренировочная нагрузка за 46 недель** | **828** | **16** | **828** | **812** |

**Рекомендации:**

* учитывать необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов;
* рационально сочетать процесс овладения техникой и физической подготовкой обучающихся;
* применять упражнения из различных видов спорта, спортивные и подвижные игры, направленные на развитие специальной выносливости;
* увеличивать объем нагрузки без форсирования общей интенсивности тренировок;
* увеличивать время, отводимое на специальную физическую и техническую подготовку, повышать объем соревновательных нагрузок;
* увеличивать время, отводимое на специальные подготовительные и соревновательные упражнения;
* совершенствовать тактические способности спортсмена и умение оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе лазанья;
* основное внимание сосредотачивать на технической и специальной физической подготовке, увеличивать количество соревнований.

**Учебный план для тренировочной группы**

**период спортивной специализации ( Т-4):**

828 ч./год (18 часов в неделю, 46 недели в год). **Таблица 6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование темы** | Всего | **Количество часов** |
| Теор. | Практ. |
| 1. | Физиологические основы спортивной тренировки | 4 | 4 | - |
| 2. | Основы методики обучения и тренировки скалолазов | 4 | 4 | - |
| 3. | Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | 3 | 3 | - |
| 4. | Единая всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания в скалолазании | 1 | 1 | - |
| 5. | Правила техники безопасности | 2 | 2 | - |
| 6. | Восстановительные средства и мероприятия | 2 | 2 | - |
| 7. | Техника безопасности и страховки. | 18 | - | 18 |
| 8. | Психологическая подготовка. | 20 | - | 20 |
| 9. | Восстановительные мероприятия. | 80 | - | 80 |
| 10. | Лазание на скорость. | 138 | - | 138 |
| 11. | Лазание на трудность. | 138 | - | 138 |
| 12. | Основы боулдеринга. | 138 | - | 138 |
| 13. | ОФП | 160 | - | 160 |
| 14. | СФП | 120 | - | 120 |
| **Итого: Тренировочная нагрузка за 46 недель** | **828** | **16** | **812** |

**Рекомендации:**

* учитывать необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов;
* рационально сочетать процесс овладения техникой и физической подготовкой обучающихся;
* применять упражнения из различных видов спорта, спортивные и подвижные игры, направленные на развитие специальной выносливости;
* увеличивать объем нагрузки без форсирования общей интенсивности тренировок;
* увеличивать время, отводимое на специальную физическую и техническую подготовку, повышать объем соревновательных нагрузок;
* увеличивать время, отводимое на специальные подготовительные и соревновательные упражнения;
* совершенствовать тактические способности спортсмена и умение оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе лазанья;

основное внимание сосредотачивать на технической и специальной физической подготовке, увеличивать количество соревнований. **Учебный план для тренировочной группы**

**период спортивной специализации ( Т-5):**

828 ч./год (18 часов в неделю, 46 недели в год). **Таблица 7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование темы** | Всего | **Количество часов** |
| Теор. | Практ. |
| 1. | Физиологические основы спортивной тренировки | 4 | 4 | - |
| 2. | Основы методики обучения и тренировки скалолазов | 4 | 4 | - |
| 3. | Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | 3 | 3 | - |
| 4. | Единая всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания в скалолазании | 1 | 1 | - |
| 5. | Правила техники безопасности | 2 | 2 | - |
| 6. | Восстановительные средства и мероприятия | 2 | 2 | - |
| 7. | Техника безопасности и страховки. | 18 | - | 18 |
| 8. | Психологическая подготовка. | 20 | - | 20 |
| 9. | Восстановительные мероприятия. | 80 | - | 80 |
| 10. | Лазание на скорость. | 138 | - | 138 |
| 11. | Лазание на трудность. | 138 | - | 138 |
| 12. | Основы боулдеринга. | 138 | - | 138 |
| 13. | ОФП | 160 | - | 160 |
| 14. | СФП | 120 | - | 120 |
| **Итого: Тренировочная нагрузка за 46 недель** | **828** | **16** | **828** | **812** |

**Рекомендации:**

* учитывать необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов;
* рационально сочетать процесс овладения техникой и физической подготовкой обучающихся;
* применять упражнения из различных видов спорта, спортивные и подвижные игры, направленные на развитие специальной выносливости;
* увеличивать объем нагрузки без форсирования общей интенсивности тренировок;
* увеличивать время, отводимое на специальную физическую и техническую подготовку, повышать объем соревновательных нагрузок;
* увеличивать время, отводимое на специальные подготовительные и соревновательные упражнения;
* совершенствовать тактические способности спортсмена и умение оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе лазанья;

основное внимание сосредотачивать на технической и специальной физической подготовке, увеличивать количество соревнований.

* 1. **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Группы ССМ-1, ССМ-2.

**Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:**

* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* совершенствование индивидуальной техники лазанья;
* развитие специальных физических качеств;
* освоение повышенных тренировочных нагрузок;
* достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива КМС);
* дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
* поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

**Учебный план для группы**

**совершенствования спортивного мастерства 1 года** (**ССМ-1)**

1104 ч./год (24 часа в неделю, 46 недели в год). **Таблица 8**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование темы** | Всего | **Количество часов** |
| Теор. | Практ. |
| 1. | Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства | 4 | 4 | - |
| 2. | Общая физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании | 4 | 4 | - |
| 3. | Специальная физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании | 4 | 4 | - |
| 4. | Планирование и анализ тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника | 4 | 4 | - |
| 5. | Моральная, волевая и психологическая подготовка | 4 | 4 | - |
| 6. | Техника безопасности и страховки. | 18 | - | 18 |
| 7. | Психологическая подготовка. | 36 | - | 36 |
| 8. | Восстановительные мероприятия. | 100 | - | 100 |
| 9. | Инструкторская и судейская практика. | 46 | - | 46 |
| 10. | Лазание на скорость. | 188 | - | 188 |
| 11. | Лазание на трудность. | 188 | - | 188 |
| 12. | Основы боулдеринга. | 188 | - | 188 |
| 13 | ОФП | 160 | - | 160 |
| 14. | СФП | 160 | - | 160 |
| **Итого: Тренировочная нагрузка за 46 недель** | **1104** | **20** | **1104** |

**Учебный план для группы**

 **совершенствования спортивного мастерства 2-го года** (**ССМ-2)**

1104 ч./год (24 часа в неделю, 46 недели в год).

Таблица 9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование темы** | Всего | **Количество часов** |
| Теор. | Практ. |
| 1. | Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства | 4 | 4 | - |
| 2. | Общая физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании | 4 | 4 | - |
| 3. | Специальная физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании | 4 | 4 | - |
| 4. | Планирование и анализ тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника | 4 | 4 | - |
| 5. | Моральная, волевая и психологическая подготовка | 4 | 4 | - |
| 6. | Техника безопасности и страховки. | 18 | - | 18 |
| 7. | Психологическая подготовка. | 36 | - | 36 |
| 8. | Восстановительные мероприятия. | 100 | - | 100 |
| 9. | Инструкторская и судейская практика. | 46 | - | 46 |
| 10. | Лазание на скорость. | 188 | - | 188 |
| 11. | Лазание на трудность. | 188 | - | 188 |
| 12. | Основы боулдеринга. | 188 | - | 188 |
| 13 | ОФП | 160 | - | 160 |
| 14. | СФП | 160 | - | 160 |
| **Итого: Тренировочная нагрузка за 46 недель** | **1104** | **20** | **1104** | **1104** |

**Рекомендации:**

* индивидуализировать тренировочный процесс;
* использовать весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки;
* организовывать тренировочные сборы, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками;
* учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
* значительно повышать объем специальной физической подготовки и технической подготовки, тактической и интегральной подготовки, увеличивать объем соревновательных нагрузок;
* уделять внимание спортивной технике и повышению ее надежности в экстремальных ситуациях, больших соревновательных напряжений.
1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Методическая часть Программы включает в себя:

* содержание и методику работы по предметным областям, этапам подготовки;
* требования техники безопасности в процессе реализации Программы;
* объемы максимальных тренировочных нагрузок.
* продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.

 Основной формой проведения занятий является тренировка. Кроме того, обучающийся выполняют индивидуальные задания тренера по совершенствованию техники лазанья и развитию необходимых физических качеств.

* 1. **Теоретическая подготовка**

 Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

**3.1.1 Темы для теоретической подготовки**

**Группы начальной подготовки (НП -1, НП-2, НП-3)**

* **Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.**

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины.

Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом.

Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Скалолазание и олимпийское движение.

Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе.

* **Правила поведения и техника безопасности в скалолазании.**

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение самостраховки.

* **Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.**

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде обучающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением. Хранение.

* **Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.** **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Физические качества. Строение и функции мышц. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятиями скалолазанием. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.

* **Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований в скалолазании. Основы методики начального обучения и тренировки**

Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазанья. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверса - особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска.

Виды соревнований. Правила соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

Единство обучения и тренировки. Этапы обучения технике лазанья. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции организма человека и мастерства спортсмена. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки скалолазов.

Тренировка как основная форма тренировочных занятий, структура урока, распределение времени, подбор упражнений, их чередование. Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

**Тренировочные группы (Т-1,Т-2)**

* **Скалолазание в мире, России, ДЮСШ**

Скалолазание в мире. Анализ результатов выступлений российских скалолазов на международной арене. Присвоение разрядов и званий в скалолазании. Мировые тенденции развития скалолазания. Анализ выступлений сильнейших спортсменов ДЮСШ.

* **Спорт и здоровье**

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья скалолаза. Оказание первой помощи при мелких травмах, ссадинах, потертостях.

Питание спортсмена. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника спортсмена. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

* **Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки**

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья, работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки скалолаза и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп обучающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Краткая характеристика деятельности коры больших полушарий при формировании двигательных навыков в процессе занятий скалолазанием.

* **Техника безопасности на тренировках и соревнованиях**

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Естественные виды опасности на скалах. Опасности, связанные с особенностями макро- и микрорельефа скальных тренажеров. Требования безопасности, предъявляемые к подготовке трасс соревнований, страховке и поведению спортсменов и зрителей. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами для организации страховки на искусственном и естественном рельефе. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах.

* **Правила соревнований. Их организация и проведение**

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функции.

Место проведения соревнования. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Определение результатов и итоговый протокол.

**Тренировочные группы (Т-3, Т-4, Т-5)**

* **Физиологические основы спортивной тренировки**

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений.

Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по скалолазанию.

Краткие сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

* **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. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки.

Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки скалолазов. Урок как основная форма тренировочных занятий, структура урока, распределение времени, подбор упражнений, их чередование.

Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

* **Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена**

Значение комплексного и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность скалолаза. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

* **Единая всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания в скалолазании**

Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.

* **Правила техники безопасности**

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки в зале на скальных тренажерах различных типов и высоты. Требования, предъявляемые к страховочному снаряжению. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований. Значение и функции заместителя главного судьи по безопасности. Предупреждение травмоопасных ситуаций.

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

* **Восстановительные средства и мероприятия**

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, прием витаминов и адаптогенов.

Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и тренировочного сбора.

**Группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ-1, ССМ-2)**

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

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

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

* **Общая физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании**

Направленность общей физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения общей физической подготовленности и развития двигательных качеств скалолаза на различных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных навыков для совершенствования специальных и силовых качеств скалолаза, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

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

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

* **Планирование и анализ тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника**

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировки (макро- и микроциклы): перспективное планирование (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени). Планирование групповой и индивидуальной подготовки. Задачи и средства индивидуального плана, связь его с групповым планом. Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования. Основные формы документов спортивной тренировки. Спортивный индивидуальный дневник спортсмена. Календарные планы спортивных соревнований по скалолазанию.

* **Моральная, волевая и психологическая подготовка**

Психологическая характеристика спортивной деятельности. Психологические вопросы обучения и воспитания. Психологическая структура двигательного действия. Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями. Психологические аспекты воспитания волевых качеств. Препятствия и трудности. Волевое усилие. Волевые качества. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию.

Уровни состояния психической готовности. Процесс психологической готовности к соревнованиям. Общая и специальная психологическая подготовка. Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция. Динамика предсоревновательного эмоционального возбуждения. Саморегуляция неблагоприятных предсоревновательных состояний. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций. Саморегуляция путем изменения содержания сознания. Внешняя регуляция эмоционального возбуждения.

* 1. **Практическая подготовка**

**3.2.1. Техника безопасности и страховка**

 Скалодром и скалы – место, связанное с повышенной опасностью. Поэтому перед его посещением необходимо ознакомиться с Правилами посещения и Инструкцией по технике безопасности при нахождении на скалодроме. К занятиям на скалодроме допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся обязаны быть максимально внимательными к себе и окружающим и не предпринимать действий, которые могут повлечь угрозу собственной безопасности или безопасности других людей. Все спортсмены обязаны соблюдать чистоту и порядок, бережно относиться к оборудованию и снаряжению скалодрома. Запрещается оставлять мусор и посторонние предметы на территории скалодрома, проходить на территорию скалодрома без сменной обуви или бахил.

 Перед началом тренировки рекомендуется проводить разминку — во избежание травм и растяжений при лазании.

**Нахождение на скалодроме.**

Лазание на скалодроме разрешается только при обеспечении одного из видов страховки:

*верхней страховки* — на предназначенных для этого плоскостях, оборудованных соответствующими для данного вида верхними точками страховки;

*нижней страховки* — на плоскостях, оборудованных промежуточными точками страховки;

*гимнастической страховки* — без верёвки, на болдеринговых плоскостях, при помощи страховочных матов и рук страхующего. Применяется только в зале для болдеринга.

Проведение тренировок на скалодроме разрешено только с использованием исправного снаряжения (страховочного устройства, обвязки, веревки, карабинов, оттяжек), отвечающего требованиям безопасности (ГОСТ, UIAA, CE). Надежность снаряжения должна быть подтверждена соответствующими сертификатами. Тренер-преподаватель вправе запретить использование того или иного снаряжения при подозрении на неисправность или угрозу безопасности.

**При нахождении на скалодроме запрещено:**

* лазать с кольцами на пальцах и другими украшениями, которые могут зацепиться за элементы скалодрома и снаряжение;
* лазать и осуществлять страховку с длинными распущенными волосами;
* лазать со снаряжением и иными вещами, которые при подъеме по стене могут упасть вниз;
* отвлекаться на посторонние действия при осуществлении любого вида страховки;
* отвлекать человека, осуществляющего страховку;
* оставлять посторонние предметы на поверхности страховочных матов;
* лазать босыми ногами;
* жевать жевательную резинку во время лазания;
* сидеть на матах под лазательными стенами вне зависимости от наличия или отсутствия на них лезущих;
* находиться друг под другом во время лазания;
* браться руками и наступать на страховочные проушины;
* залезать за конструкцию скалодрома или внутрь конструкции (за наружные щиты),
* самостоятельно производить перестановку зацепов.

**Техника безопасности в болдеринговом зале (с гимнастической страховкой):**

* Страхующий не должен допустить падения лезущего мимо матов, на элементы конструкции скалодрома, окружающих людей;
* Щели между матами должны быть перекрыты дополнительными матами во избежание опасных приземлений и травм.

**При лазании запрещено:**

* лазать с гимнастической страховкой на любой высоте в отсутствии матов;
* подниматься выше 4 метров (по уровню рук) от верхней поверхности страховочного мата;
* осуществлять опасное для собственного здоровья и окружающих спрыгивание со скалодрома на страховочный мат;
* лазать с гимнастической страховкой при надетой страховочной системе;
* лазать с мешком для магнезии, за исключением «траверсов».

**Техника безопасности при лазании с верхней страховкой**

* перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, узел, организацию страховки;
* веревка должна проходить через две независимые точки страховки, расположенные на расстоянии не более полутора метров друг от друга и несущие сопоставимые нагрузки. Муфты на карабинах должны быть завинчены;
* страховочная веревка должна быть прикреплена к скалолазу либо разрешенным узлом, либо прищелкнута одним карабином, муфта которого должна быть завинчена;
* привязываться к страховочной веревке разрешено только узлами «восьмерка»;
* правильно вщелкнутый карабин должен пройти через две петли на страховочной системе и петлю узла «восьмерка» на веревке.

**При лазании с верхней страховкой запрещено:**

* использовать на маршруте веревки, не предусмотренной для прохождения данного маршрута;
* вщелкивать карабин в контрольный узел на страховочной веревке;
* прокладывать два маршрута через одну точку страховки;
* вщелкивать «карабин в карабин»;
* лазать с верхней страховкой по сильно нависающим трассам;
* находиться друг под другом во время прохождения маршрута;
* браться за крючья руками при лазании;
* отклоняться от линии маршрута во избежание «маятника».

 Страхующий не должен протравливать страховочную веревку через спусковое устройство с большой скоростью. Страхующий обязан следить за тем, чтобы его партнер не был спущен на находящихся внизу людей

**Техника безопасности при лазании с нижней страховкой**

* перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, узел, организацию страховки;
* длина используемых для лазания веревок должна соответствовать выбранному маршруту с учетом спуска;
* разрешено привязываться к страховочной веревке только узлом «восьмерка»;
* обязательно прощелкивание в первую оттяжку на высоте не выше 3-3,5 метров;
* во время движения спортсмена к первому крюку под трассой должен находиться мат и осуществляться гимнастическая страховка;
* расстояние между оттяжками не должно превышать два метра;
* веревка должна быть встегнута в оттяжки без перекручивания последних.

**При лазании с нижней страховкой запрещено:**

* вщелкивать карабин в контрольный узел на страховочной веревке;
* пропускать вщелкивание оттяжек;
* вщелкиваться в оттяжки на занятом маршруте;
* пересекать веревку человека, находящегося выше на соседнем маршруте;
* находиться под другим лезущим по стене скалолазом;
* осуществлять страховку, если страхуемый значительно превышает по весу страхующего.

 Во время лазания спортсмен должен следить, чтобы страховочная веревка не наматывалась на части тела и не цеплялась за выступающие элементы рельефа.

 При лазании с выщелкиванием скалолаз должен обеспечить свою страховку таким образом, чтобы в случае срыва «маятник» не повлек травмирование себя и окружающих людей.

 При лазании необходимо следить, чтобы используемое снаряжение не падало вниз

**Страхующий должен:**

* + обеспечивать необходимую слабину веревки при движении напарника;
	+ контролировать натяжение веревки при срыве таким образом, чтобы исключить жесткий удар страхуемого о поверхность скалодрома или попадание его на выступающие части скального рельефа;
	+ контролировать количество выдаваемой веревки во время прохождения 1-го и 2-го крючьев на маршруте, исключив вероятность падения лезущего на пол;
	+ выбрать такую позицию под трассой, чтобы исключать возможность падения на него зацепа или снаряжения, а также сбивания его лезущим спортсменом в случае срыва;
	+ внимательно следить за действиями страхуемого и своевременно предупреждать его о возникновении опасной ситуации (пропуске крюка, отклонении от линии точек страховки, нахождении над или под.

**3.2.2. Психологическая подготовка**

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый - свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика скалолазания способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

* Вербальные (словесные средства) - лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
* Комплексные средства - всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы. Методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения убеждения, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

**3.2.3. Восстановительные мероприятия**

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические средства* являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок и на отдельных этапах тренировочного цикла.

*Гигиенические средства* восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю.

Особое место гигиенических средств восстановления надо учитывать в тренировочной работе летних спортивно-оздоровительных лагерей в районах скальных массивов.

*Психологические средства*. Обучение приемам психорегулирующей тренировки обучают квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

*Медико-биологическая группа* восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

 Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

**В группах начальной подготовки** общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

**Тренировочные группы**. С ростом тренировочных нагрузок в тренировочных группах в полном объеме следует применять педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

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

**3.2.4. Инструкторская и судейская практика**

Привитие инструкторских и судейских навыков можно начинать с первого года обучения в тренировочной группе. Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия. На первом году обучения в ТГ обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приемов. Обучающиеся должны уметь составить конспект занятий и провести вместе с тренером разминку в группе. Следить за соблюдением правил техники безопасности в группе.

Постепенно обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов с юными спортсменами младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки знаний правил соревнований, привлечением обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. Во время проведения контрольных соревнований обучающиеся знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т.д.

Обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать тренеру-преподавателю в разучивании отдельных упражнений и приемов с юными спортсменами младших возрастных групп. По судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста, страховщика, судьи по технике.

**Группы совершенствования спортивного мастерства.** Обучающиеся уровня совершенствования спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах НП и ТГ. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены в группе ССМ должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных приемов, правильно вести дневник тренировок, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований.

Спортсмены в группе совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству в городских и областных соревнованиях, должны уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. Обучающиеся выполняют необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

**3.2.5. Лазание на скорость, трудность и боулдеринг**

Лазание на скорость – парная гонка, индивидуальное лазание;

лазание на трудность – индивидуальное лазание;

боулдеринг – серия коротких проблемных трасс.

Программный материал представляется в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Ниже приведены примерные перечни блоков заданий и даны методические рекомендации по применению их в практике тренировочного процесса.

**Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для проведения разминки**

Цель разминки - подготовить организм, настроить обучающегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - общую и специальную.

В общую разминку может входить легкий разминочный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение обще-развивающих циклических упражнений невысокой интенсивности, эстафеты с элементами лазанья или различных имитаций лазанья.

В специальную разминку должны входить упражнения на растягивание всех мышц, участвующих в процессе лазанья, лазанье по несложному разнообразному рельефу, упражнения на координацию движений.

**Методические рекомендации к блоку заданий для развития силы (лазание на трудность и боулдеринг)**

Уровнем силовых возможностей скалолаза определяется его способность к преодолению отвесных участков трасс, карнизов, стенок с мелкими зацепками.

Пути развития максимального силового напряжения:

* преодоление предельного сопротивления (очень сложный силовой выход);
* предельное число повторений (прохождение сложного участка несколько раз, до отказа);
* выполнение силовых упражнений с максимальной скоростью.

**Методические рекомендации к блоку заданий для развития быстроты и скоростных качеств (лазание на скорость)**

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

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

* технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
* трасса (или упражнение) должна быть настолько освоена, что бы во время лазанья (выполнения упражнения) все усилия спортсмена были направлены на развитие максимальной скорости, а не на способ выполнения;
* продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

**Методические рекомендации к блоку заданий для развития гибкости, ловкости, координации движений (боулдеринг)**

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

Ловкость обусловлена:

* предрасположенностью к быстрому освоению новых элементов техники на разнообразном рельефе;
* умением быстро перестраиваться в условиях постоянно сменяющегося рельефа при прохождении трассы. В основе развития лежат разнообразные упражнения, но главное - это тренировка равновесия и элементов техники лазанья.

**Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для развития скоростно-силовых качеств (лазание на трудность)**

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

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

* развивая максимальную скорость;
* развивая максимальную силу.

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

**Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для развития общей, силовой и специальной выносливости**

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

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

**Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для совершенствования спортивно-технического мастерства**

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

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

**Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий, адекватных нагрузке собственного соревновательного упражнения**

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

Каждый блок содержит серию тренировочных заданий определенной преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи, отражать место комплекса упражнений в многолетнем тренировочном процессе (год обучения, этап подготовки). Для групп начальной подготовки тренировочные задания могут быть сгруппированы по видам. При составлении блоков тренировочных заданий, особенно для групп начальной подготовки, следует широко использовать спортивные и подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты, различные виды спорта.

**Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для освоения техники страховки**

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

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

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

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

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

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

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

**3.2.6. Общая физическая и специальная подготовка**

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка по скалолазанию. Их соотношение в многолетней подготовке спортсмена в зависимости от вида спорта. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Понятие - быстрота, форма ее проявления и методы развития.

Понятие - выносливость. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости.

Понятие о гибкости и ловкости. Их виды, методика развития. Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возможностей. Использование тренажеров и технических средств для развития физических качеств спортсмена.

Возрастные требования (тесты) в оценке развития физических качеств и двигательных способностей учащихся школы на этапах многолетней подготовки. Величина физической работоспособности PWC170. Модельные характеристики подготовленности учащихся по скалолазанию на этапах многолетней подготовки.

**Примерные соотношения средств общей и специальной подготовки в процессе многолетней тренировки Таблица 10**

|  |  |
| --- | --- |
| Этап подготовки | Объем средств подготовки в % |
| ОФП | СФП |
| Начальной подготовки | 60-70 | 30-40 |
| Тренировочный (период базовой подготовки) | 40-50 | 50-60 |
| Тренировочный (период спортивной специализации) | 30-20 | 70-80 |
| Совершенствования спортивного мастерства | 30-20 | 70-80 |

Общая физическая подготовка (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.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная подготовка включает упражнения на различные группы мышц. Упражнения выполняются на кампусборде (специальная доска для подтягивания), зацепах, турнике, шведской стенке, скамейке.

**Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств**

**Таблица 11**

|  |  |
| --- | --- |
| **Морфо-функциональные показатели и физические качества** | **Возраст (лет)** |
| **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| Рост |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Мышечная масса |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Сила |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Быстрота | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** | **+** |  |
| Скоростно-силовые качества | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Скоростная выносливость |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |
| Анаэробные возможности | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Гибкость | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Равновесие | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |

**3.3. Воспитательная работа**

Личностное развитие обучающихся - одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся детские спортивные школы. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Организация тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с обучающимися осуществляется директором школы, заместителем директора по учебно-воспитательной работе, педагогическим составом.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у юных спортсменов прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность, бережное отношение и любовь к природе (во время занятий на естественном скальном рельефе), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
* высокая организация тренировочного процесса;
* наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

* торжественное посвящение в скалолазы;
* проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
* совместный просмотр соревнований (видео-, теле-);
* встречи со знаменитыми спортсменами;
* трудовые сборы и субботники;
* привлечение младших обучающихся к посильной помощи в проведении соревнований;
* совместные экскурсии, культпоходы на выставки, театры и кино;
* оформление стендов и газет;
* создание галереи спортивных достижений школы.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, серьезно обратить внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне их. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, высказываниями и оценками соперников обучающихся во время соревнований, тренер-преподаватель может сделать выводы о формировании у них необходимых качеств.

**3.4. Медико-биологический контроль**

**Группы начальной подготовки.** Основной задачей на этом уровне является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале учебного года обучающиеся спортивных школах проходят медицинские обследования в поликлинике по месту жительства. Периодически проводятся текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленное и этапное обследование дает возможность следить за динамикой этих показателей. Текущие обследования позволяют контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

**Тренировочные группы**. На этом этапе целесообразно предусмотреть проведение двух углубленных медицинских обследований, а также комплексных, этапных и текущих медицинских обследований. Углубленное медицинское обследование проводится по программе диспансеризации.

Главной их задачей является определение состояния здоровья и выявление всех отклонений от нормы. На основе этого составляется соответствующая рекомендация. Этапное обследование используется для контроля динамики здоровья и выявления ранних признаков перенапряжения, остаточных явлений после травм, болезней и т.д. Текущее обследование проводится в порядке экспресс-контроля с использованием нетрудоемких для юных спортсменов и врача методик. Это позволяет получать объективную информацию о функциональном состоянии организма юного спортсмена, переносимости им тренировочных нагрузок, адаптации к различным тренировочным режимам. Данные этапного и текущего обследования служат основанием для внесения определенной коррекции в тренировочный процесс.

**Группы совершенствования спортивного мастерства.** На этапе совершенствования спортивного мастерства в годичном цикле проводится два углубленных медицинских обследования, комплексные, этапные и текущие обследования. Помимо общепринятых врачебных обследований, углубленные медицинские обследования должны включать специальные обследования со специфической нагрузкой. Данные этапных комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья спортсмена. С учетом этих данных проводится планирование оперативного контроля, более точной индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировок.

**3.5. Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

 Участие в соревнованиях по скалолазанию планируется на основании календаря спортивных мероприятий спортивной школы, регионального и межрегионального всероссийского календаря физкультурно-спортивных мероприятий.

**Оптимальный объем тренировочной и соревновательной**

**деятельности обучающихся**

На этапе начальной подготовки:

1 год обучения (6 ч.): 3 тренировки в неделю по 2 часа

2 год обучения, 3 год обучения (9 ч.): 3 тренировки в неделю по 2,15 часа.

На тренировочном этапе:

1, 2 год обучения(12 ч.): 4 тренировки в неделю по 3 часа

3,4,5 годы обучения (18 ч.): 4 тренировки в неделю по 3,5 часа и 1 тренировка в неделю по 4 часа

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

1 год обучения (24 ч.): 6 тренировок в неделю по 4 часа (тренировки проводятся 2 раза в день)

2 год обучения (28 ч.): 6 тренировок в неделю по 4,5 часа, 1 тренировка по 5,5 часа (тренировки проводятся 2 раза в день).

**Показатели соревновательной нагрузки**

**Таблица 12**

|  |  |
| --- | --- |
| Этап подготовки | Количество стартов в году |
| HП-1 | 1-2 |
| НП-2 | 2-3 |
| НП-3 | 3-4 |
| тренировочный 1, 2 года обучения | 4-5 |
| тренировочный 3-5 годов обучения | 5-6 |
| ССМ 1-2 года обучения | 6-8 |

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**
	1. **Нормативы по общей и специальной физической подготовке для приема и перевода на этапы обучения**

 Главным критерием приема и перевода является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. При зачислении дети проходят тестирование (нормативы по ОФП и СФП). Перевод обучающегося на следующий этап реализации программы осуществляется на основании переводных нормативов и с учетом выполненного или подтвержденного разряда. По результатам сданных нормативов в конце учебного года они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа (не более чем на 1 год). Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

 На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов**

**по ОФП и СФП в баллах Таблица 13**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баллы** | **Бег 30 м. (с)** | **Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине****(раз/30 сек.)** | **Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (раз)** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз/30 сек.)** | **Приседания руки вперед (раз/30 сек.)** | **Вис на перекладине (сек.)** | **Прыжок в длину с места (см.)** | **Наклон вперед в положении сед (см.)** |
| 1 | 6,6 | 5 | 1 | 8 | 8 | 10 | 120 | 1 |
| 2 | 6,4 | 6 | 2 | 10 | 10 | 20 | 130 | 2 |
| 3 | 6,2 | 8 | 4 | 12 | 12 | 30 | 140 | 3 |
| 4 | 6,0 | 10 | 6 | 14 | 14 | 40 | 150 | 4 |
| 5 | 5,8 | 12 | 8 | 16 | 16 | 50 | 160 | 5 |
| 6 | 5,7 | 15 | 10 | 18 | 18 | 60 | 170 | 6 |
| 7 | 5,6 | 16 | 12 | 20 | 20 | 90 | 180 | 7 |
| 8 | 5,5 | 17 | 14 | 24 | 22 | 120 | 190 | 8 |
| 9 | 5,4 | 18 | 16 | 28 | 24 | 150 | 200 | 9 |
| 10 | 5,3 | 19 | 18 | 30 | 26 | 180 | 210 | 10 |
| 11 | 5,2 | 20 | 20 | 31 | 28 | 210 | 215 | 11 |
| 12 | 5,1 | 21 | 22 | 32 | 30 | 240 | 220 | 12 |
| 13 | 5,0 | 22 | 24 | 33 | 31 | 270 | 225 | 13 |
| 14 | 4,9 | 23 | 26 | 34 | 32 | 300 | 230 | 14 |
| 15 | 4,8 | 24 | 28 | 35 | 33 | 330 | 235 | 15 |
| 16 | 4,7 | 25 | 30 | 36 | 34 | 360 | 240 | 16 |
| 17 | 4,6 | 27 | 32 | 37 | 35 | 390 | 245 | 17 |
| 18 | 4,5 | 29 | 33 | 38 | 36 | 410 | 250 | 18 |
| 19 | 4,4 | 30 | 34 | 39 | 37 | 440 | 255 | 19 |
| 20 | 4,3 | 32 | 35 | 40 | 38 | 500 | 260 | 20 |

**Нормативные требования для приема и перевода обучающихся Таблица 14**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап** | **Возраст (лет)** | **Требования к уровню подготовки** |
| **мальчики** | **девочки** |
| НП-1 | 10-17 | Набрать не менее 15 баллов при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП. | Набрать не менее 5 баллов при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП. |
| НП-2 | 11-18 | Набрать не менее 20 баллов при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП. | Набрать не менее 10 баллов при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП. |
| НП-3 | 12-18 | Набрать не менее 25 баллов при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП. | Набрать не менее 15 баллов при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП. |
| Т-1 | 10-14 | Набрать не менее 30 баллов при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение спортивных разрядов. | Набрать не менее 20 баллов при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение спортивных разрядов. |
| Т-1 | 15 -18 | Набрать не менее 40 баллов при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение спортивных разрядов. | Набрать не менее 30 баллов при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение спортивных разрядов. |
| Т-2 | 10-14 | Набрать не менее 35 баллов при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение спортивных разрядов. | Набрать не менее 25 баллов при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение спортивных разрядов. |
| Т-2 | 15 -18 | Набрать не менее 45 баллов при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение спортивных разрядов. | Набрать не менее 35 баллов при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение спортивных разрядов. |
| Т-3 | 12-14 | Набрать не менее 50 баллов при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, подтверждение спортивных разрядов. | Набрать не менее 30 баллов при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, подтверждение спортивных разрядов. |
| Т-3 | 15 -18 | Набрать не менее 60 баллов при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, подтверждение спортивных разрядов. | Набрать не менее 40 баллов при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, подтверждение спортивных разрядов. |
| Т-4 | 12-14 | Набрать не менее 55 баллов при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, подтверждение спортивных разрядов. | Набрать не менее 35 баллов при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, подтверждение спортивных разрядов. |
| Т-4 | 15 -18 | Набрать не менее 65 баллов при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, подтверждение спортивных разрядов. | Набрать не менее 45 баллов при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, подтверждение спортивных разрядов. |
| Т-5 | 12-14 | Набрать не менее 60 баллов при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, подтверждение спортивных разрядов. | Набрать не менее 40 баллов при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, подтверждение спортивных разрядов. |
| Т-5 | 15 - 18 | Набрать не менее 70 баллов при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, подтверждение спортивных разрядов. | Набрать не менее 50 баллов при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, подтверждение спортивных разрядов. |
| ССМ-1 | 14-18 | Достижение спортивных результатов КМС. |
| ССМ-2 | 15-18 | Подтверждение спортивных результатов КМС. |

**Наполняемость тренировочных групп, расчетный возраст и требования**

**для зачисления на очередной этап подготовки Таблица 15**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Периодобучения | Макс.чел. | Минимальный возраст(лет) | Требования к уровню подготовки |
| НП-1 | до года | 10 | 10 | выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП |
| НП-2 | свыше года | 10 | 11 | выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП |
| НП-3 | свыше года | 10 | 12 | выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП |
| Т-1 | до двух лет | 8 | 10 | выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФПвыполнение III юн. разряда |
| Т-2 | до двух лет | 8 | 11 | выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФПподтверждение III юн. разряда |
| Т-3 | свышедвух лет | 8 | 12 | выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФПвыполнение III спортивного разряда |
| Т-4 | свышедвух лет | 8 | 13 | выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФПподтверждение III спортивного разряда |
| Т-5 | свышедвух лет | 8 | 14 | выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФПподтверждение III спортивного разряда |
| ССМ-1 | до года | 4 | 14  | выполнение спортивного разряда КМС |
| ССМ-2 | свыше года | 4 | 15 | подтверждение спортивного разряда КМС,  |

1. **ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ, ПОЛУЧЕННЫЕ ОБУЧАЮЩИМИСЯ В ХОДЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Теория и методика физической культуры и спорта**

* история развития скалолазания в современном обществе;
* основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
* основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила скалолазания, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по скалолазанию; федеральные стандарты спортивной подготовки по скалолазанию, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
* необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
* гигиенические знания, умения и навыки;
* режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
* основы спортивного питания;
* требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
* требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**Спортивное и специальное оборудование**

* знания устройства спортивного и специального оборудования и специального оборудования по скалолазанию;
* умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
* навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**Общая и специальная физическая подготовка**

* развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости), а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий по скалолазанию;
* повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

**Скалолазание. Специальные навыки**

* овладение основами техники и тактики в скалолазание;
* приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
* освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
* выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов по скалолазанию;
* умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для скалолазания специальными навыками;
* умение развивать профессионально необходимые физические качества в скалолазание средствами специальных навыков;
* умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
* владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях
* умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
* формирование навыков сохранения собственной физической формы;
* обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

 По окончанию обучения по предпрофессиональной программе обучающемуся (выпускнику) выдается подтверждающих документ.

1. **МИНИМАЛЬНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

**Перечень материального обеспечения тренировочного процесса**

**при проведении занятий по скалолазанию на искуственном скалодроме:**

**1. Личное снаряжение**:

* система страховочная;
* скальные туфли;
* мешок для магнезии;
* карабин с муфтой;
* дневник тренировок;
* секундомер;

**2. Специальное снаряжение**:

* искуственный скалодром;
* зацепы с болтами и шайбами;
* веревки страховочные;
* карабины муфтованные;
* стационарное оборудование для верхней страховки;
* гимнастические маты, зоны приземления;

Все снаряжение должно иметь сертификат качества и результаты тестирования.

**Перечень материального обеспечения тренировочного процесса**

**при проведении занятий по скалолазанию на естественном скалодроме:**

 **1. Личное снаряжение**:

* система страховочная;
* скальные туфли;
* мешок для магнезии;
* карабин с муфтой;
* каска;
* дневник тренировок;
* секундомер;
* спальный мешок;
* коврик «каремат»;
* рюкзак скальный;
* кроссовки, спортивная одежда по сезону.

**2. Специальное снаряжение**:

* веревки страховочные;
* карабины муфтованные;
* крючья скальные;
* средства для промежуточных точек страховки на скалах;
* оттяжки с карабинами;
* стационарное оборудование для верхней страховки;
* средства для подъема, спуска по веревке.

**3. Бивуачное оборудование:**

* палатки;
* набор котлов;

- костровое оборудование;

- газовая горелка с газовыми баллонами;

- тенты от дождя.

Все снаряжение должно иметь сертификат качества и результаты тестирования.

1. **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**
2. Скалолазание. Программа, Москва, Советский спорт 2006.
3. А.Е.Пиратинский, Подготовка скалолаза, Москва, «Физкультура и спорт», 1987.
4. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005гг. Часть 1. Москва, Советский спорт, 2002.
5. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е.Пиратинского. Москва, ФСР, 2002.
6. «Performance Rock Climbing». Dale Goddard & Udo Neumann/ Перевод Максима Кострова
7. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста. Москва, «Издательство НЦ ЭНАС», 2002.
8. Ю.В.Байковский. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. Москва, 1996.
9. И.В.Балабанов. Узлы. Москва, 2004.
10. А.А.Коструб. Медицинский справочник туриста.. Одесса, «ВМВ», 2003.
11. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
12. Л.Н.Буйлова, С.В.Кочнева. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей. Москва, Гуманитарный издательский центр, 2001.
13. В.Г.Бауэр. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ. Москва, Советский спорт, 2003.
14. Н.Г.Озолин. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Москва, Аст Астель, 2003.
15. М.Н.Щетинин. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой. Москва, Метафора, 2004.
16. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Москва, Физкультура и спорт, 1986.
17. А.В.Царик. Справочник работника физической культуры и спорта. Москва, Советский спорт, 1995.