Частное физкультурно-спортивное учреждение «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск» (ЧФСУ «СК «Металлург-Магнитогорск»)
455023, г. Магнитогорск Челябинской области, ул. Набережная, 5
телефон: 8(3519) 26-64-30, **e-mail:** magsportclub@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ЧФСУ «Спортивный клуб «Металлург-Магнитогорск»

_____ Д.Б. Шохов
«___» _____ 2023 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

по виду спорта «скалолазание»

г. Магнитогорск
2023 г.

1.1. Общие положения

1. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «скалолазание» (далее - Программа) определяет основные направления реализации спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки в рамках образовательной деятельности в области физической культуры и спорта с элементами скалолазания.

Программа направлена на формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья и организацию свободного времени обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании.

2. Нормативно-правовые акты, регулирующие реализацию Программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.072022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 20.12.2021 г. № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)» (требования и условия их выполнения по виду спорта «скалолазание»);

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";

- Приказ Министерства спорта РФ от 10.10.2022 г. № 809 «Об утверждении правил вида спорта «скалолазание».

3. Целью Программы является содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся.

4. Программой предусматривается последовательность и непрерывность в решении задач укрепления здоровья, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки

скалолазов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

II. Характеристика вида спорта

5. Скалолазание как вид активной деятельности человека возник тогда, когда у человека возникло желание и необходимость преодолеть скальный, горный рельеф. Скалолазание моложе, чем альпинизм. Однако, не во всех странах есть возможность заниматься альпинизмом, преодолевая большие высоты, для которых характерны различные виды горного рельефа: лёд, снег, скалы. Поэтому скалолазание, как альпинизм в невысоких горах, получил широкую популярность в разных странах мира. Первые скалолазы в Германии и Великобритании страстно увлеклись скалолазанием — отчасти оттого, что в этих странах нет достаточно высоких гор — и лазали на довольно высоком уровне.

Спортивное скалолазание как соревновательный альпинизм на скалах появился в СССР. Впервые соревнования по скалолазанию были проведены в СССР в конце 1940-х годов. В 1955 году был проведён первый Чемпионат СССР по скалолазанию. В 1966 году в ЕВСК были включены нормативы III, II и I разрядов по скалолазанию, а 1969 года — высшие разряды по скалолазанию — КМС и МС. что послужило мощным толчком к развитию спортивного скалолазания как самостоятельного вида спорта.

В 1968 году при Федерации альпинизма СССР образован Комитет спортивного скалолазания под руководством И.И. Антоновича.

На V чемпионат СССР 1971 года, проходивший в Ялте, были приглашены иностранные альпинисты из Австрии, Венгрии, Испании, Италии, Монголии, Польши, ФРГ, Чехословакии, Югославии и Японии.

В 1972 году в Олимпийском молодёжном лагере во время мюнхенских Олимпийских игр Германский Альпийский Союз провел дискуссию о внесении альпинизма и скалолазания в программу Олимпийских игр. После оживленной дискуссии было установлено, что в отличие от альпинизма спортивное скалолазание, проводимое по правилам Федерации альпинизма СССР, полностью отвечает всем олимпийским требованиям для новых видов спорта, а именно: — соревнования проводятся в одном месте и в одно время; — соревнований могут проводиться в разных странах по единому регламенту; — равенство условий и шансов на победу для всех участников соревнований; — объективность судейства, возможность измерения результата инструментальными методами; — уровень результатов соответствует современному уровню мировых рекордов; — зрелищность соревнований.

В октябре 1976 года состоялись первые международные соревнования по скалолазанию, проведенные по советским правилам Госкомспортом СССР в Гаграх в ущелье Юпшара. Кроме советских скалолазов в соревнованиях приняли участие альпинисты из Австрии, ГДР, Польши, Румынии, Франции, ФРГ и Японии.

В 1985 году — наметились реальные сдвиги в отношении международного скалолазания по линии UIAA. На Генеральной Ассамблее UIAA в Венеции (сентябрь 1985 года) по настоянию Президента ФА СССР Э. Мысловского и при поддержке К. Сганцини было принято решение придать международным соревнованиям 1986 года в Крыму статус неофициального Кубка Европы и направить на эти соревнования наблюдателя от UIAA — президента Комиссии по альпинизму Густава Хардера из ФРГ.

Генеральная Ассамблея UIAA, собравшаяся в Мюнхене в октябре 1986 года, одобрила отчет Г. Хардера о прошедших соревнованиях и поручила ему собрать к весеннему заседанию Исполкома UIAA официальные мнения национальных федераций относительно их желания культивировать спортивное скалолазание.

В октябре 1987 года решением Генеральной Ассамблеи UIAA, состоявшейся в Маракеше (Марокко), были созданы Комиссия по скалолазанию (CEC) и Комитет по проведению соревнований (CICE). Было запланировано проведение в 1988 году пробного Кубка мира (без начисления рейтинговых очков), которое и было проведено в августе 1988 года в Сноубёрде (США).

Начиная с 1987 года ежегодно стали проводятся международные соревнования по спортивному скалолазанию. Осенью этого года на 50-й Генеральной Ассамблее UIAA в Banff, Канада, утверждены первые Правила международных соревнований по скалолазанию.

Осенью 1989 года на отчетно-выборном Пленуме Федерации альпинизма СССР, учитывая высокий уровень развития скалолазания и большой объём самостоятельной международной деятельности, было решено упразднить Комитет скалолазания при ФА СССР, дополнить название Федерации словом «скалолазание», образовать новый Президиум Федерации альпинизма и скалолазания из Советов по альпинизму и скалолазанию.

На Генеральной Ассамблее UIAA в сентябре 1990 года в Керкраде (Голландия), членом UIAA в качестве наблюдателя принята Международная Ассоциация спортивного скалолазания (ASCI), образованная на коммерческой основе. Это решение открыло путь к включению в мировой рейтинг коммерческих соревнований (Rock Master), которые стали проводиться по Правилам UIAA.

Начиная с 1990 года было принято решение о проведении соревнований на Кубок мира, чемпионатов мира и Европы только на искусственных стендах по следующим причинам. В первую очередь, в лазании на трудность трассы должны

быть полностью незнакомы участникам до старта. На скалах этого добиться практически невозможно, так как необходимо осваивать все новые и новые массивы, очищать их, нанося серьёзный вред окружающей среде. Пробовали выдалбливать зацепы на гладких стенах, приклеивать к поверхности камни, но оказалось, что значительно проще использовать искусственный рельеф. Применение искусственных трасс позволяет проводить соревнования в залах с большим количеством зрителей, независимо от погоды и времени суток, а также обеспечить полную новизну трасс для всех участников. Значительно улучшаются условия для подготовки спортсменов к старту, облегчается организация судейства и доступ средств массовой информации. Современные трассы на трудность имеют протяжность 15—30 метров и могут иметь нависание 6—10 метров.

Первый чемпионат мира состоялся в октябре 1991 года во Франкфурте-на-Майне (ФРГ). С тех пор он проходит каждые два года.

В 1994 году была создана Федерация скалолазания России.

В 1997 году внутри UIAA была сформирована новая структура — ICC (Совет по скалолазанию) с целью предоставления скалолазанию значительной автономии и его обеспечения необходимыми инструментами для дальнейшего развития.

В 2006 году на Генеральной ассамблее UIAA было принято решение о создании на базе ICC самостоятельной федерации спортивного скалолазания. 27 января 2007 года во Франкфурте-на-Майне 48 национальных федераций образовали Международную федерацию спортивного скалолазания (IFSC).

Спортивное скалолазание продолжает интенсивно развиваться. Проводятся чемпионаты мира, Кубок мира, континентальные и молодёжные чемпионаты, большое число коммерческих соревнований. Россия занимает одно из ведущих мест в мире по количеству крупных соревнований. Ежегодно проводятся чемпионаты страны и юношеские первенства, многоэтапный Кубок России среди взрослых и среди молодёжи.

Спортивное скалолазание получило признание не только как соревновательный вид спорта, но также возросла его общественная роль, в связи с его включением в школьную программу во многих странах, а также в специальные программы, которые разрабатываются для людей с ограниченными возможностями.

В 2010 году скалолазание признано МОК как олимпийский вид спорта.

В спортивном скалолазании в отличие от обычного лазания по скалам спортсмены соревнуются на специально подготовленных трассах. Трассы могут быть на искусственном рельефе (в помещениях или под открытым небом) или на естественном рельефе (природных скалах).

На искусственном рельефе (скалодромах) на специальных щитах крепятся зацепы и промежуточные точки опоры (болты), в которые вщёлкиваются оттяжки с карабинами.

На естественном рельефе точки страховки создаются с помощью крючьев, забиваемых в скалы.

При необходимости трассы могут быть обозначены четкими ограничительными линиями.

Страховка участника обеспечивается одинарной верёвкой. Непосредственную страховку участника соревнований осуществляет судья-страховщик.

Судейская страховка не должна помогать или мешать участнику.

Соревнования на сложность предполагают прохождение спортсменом трассы с нижней страховкой. По мере подъёма спортсмен вщёлкивает закреплённую на нём верёвку в закреплённые на стене подъёма оттяжки. Пропускать вщёлкивание верёвки в обязательные точки страховки запрещено. В случае срыва спортсмен повисает на карабине последней оттяжки.

Результатом участника в лазании на сложность является расстояние, пройденное спортсменом со старта до наиболее удалённого использованного им зацепа в пределах установленного времени.

Протяжённость трассы в лазании на сложность:

у мужчин — до 25 м при минимальном количестве перехватов 45;

у женщин — до 20 м при минимальном количестве перехватов 40.

Расстояние между карабинами не может быть более 2 м, а в нижней части стены — не более 1,5 м.

Трасса считается полностью завершённой, если участник вщёлкнул верёвку в карабин финишной оттяжки. В этом случае считается, что участник соревнований достиг высшей отметки трассы, что обозначается в протоколе соревнований отметкой TOP.

Результатом соревнования на скорость является время прохождения трассы.

Трасса считается законченной, если:

- участник коснулся рукой специально отмеченной точки наверху трассы. Сила касания зависит от типа финишного устройства;

- пересекает финишную линию;

- касается рукой финишного круга (квадрата) при ручном хронометрировании.

В соревнованиях на скорость применяется только верхняя судейская страховка. Если спортсмен при прохождении трассы срывается он повисает на судейской страховочной верёвке. Результат прохождения трассы ему не

засчитывается. В протоколе фиксируется «срыв участника». В случае проведения соревнований на «эталонной стенке» у спортсмена имеются две попытки на прохождение маршрута.

Соревнования по боулдерингу представляют собой соревнования на серии коротких сложных трасс. Трассы боулдеринга готовятся таким образом, что не требует верёвочной страховки участника. Страховка либо гимнастическая, либо с помощью специальных матов (крэш пэдов). Соревнования по боулдерингу могут состоять из:

- одного раунда;
- двух раундов (квалификации и финала);
- трёх раундов (квалификации, полуфинала и финала);

Результатом в боулдеринге считается (в порядке уменьшения важности):

- число пройденных трасс;
- число попыток, затраченных на прохождение трасс;
- число достигнутых бонусов;
- число попыток, затраченных на достижение бонусов.

III. Нормативная часть

6. Нормативная часть программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание учебно-тренировочного процесса спортивно-оздоровительных групп в Учреждении по виду спорта «скалолазание» и содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, минимальный возраст лиц для зачисления.

7. Порядок и сроки формирования групп определяются нормативно-правовыми актами учреждения. Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Группы могут быть сформированы как из обучающихся одного возраста, так и разных возрастных категорий. Группы могут включать в себя обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Минимальное количество обучающихся в группе на спортивно-оздоровительном этапе любого уровня – 8 человек. Максимальное количество обучающихся в группе любого уровня – 30 человек.

Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких группах, переходить в процессе обучения из одной группы в другую.

8. Возраст занимающихся (разница между календарным годом зачисления и годом его рождения) должен составлять не менее 6 лет. Верхнего порога ограничений по возрасту не предусматривается.

9. К лицам, проходящим спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе устанавливаются следующие требования:

- лицо, желающее пройти спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

- лица, проходящие спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия скалолазанием.

10. Требований к разрядам и физической подготовленности для зачисления в спортивно-оздоровительные группы не предъявляется.

11. Срок занятий в спортивно-оздоровительных группах не ограничен.

12. Объем Программы составляет:

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки		
	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Количество часов в неделю	3	4	6
Общее количество часов в год	156	208	312

13. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы. Продвинутый уровень предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

14. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на спортивно-оздоровительном этапе не должна превышать 2 часов.

15. Учебно-тренировочная работа ведется на основании настоящей Программы в соответствии с расписанием занятий, утверждённым директором учреждения.

16. Учреждение обеспечивает непрерывный учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. (приложение 1).

17. Основной формой организации занятий являются групповые тренировочные и теоретические занятия.

18. Допускаются следующие формы организации занятий:

- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

19. Одним из компонентов подготовки служат самостоятельные (индивидуальные) занятия, в ходе которых задания, рекомендованные тренером-преподавателем, выполняются занимающимся самостоятельно, без контроля наставника.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки:

- изучение теоретического материала по профилю спортивной подготовки;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения в течение дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Ее продолжительность 15-20 минут. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения.

Упражнения в течение дня выполняются в перерывах между занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполняются физические упражнения в течение 10-15 минут.

Самостоятельные тренировочные занятия направлены на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности обучающегося. Их содержание и продолжительность заблаговременно определяется и корректируется тренером-преподавателем.

20. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки для лиц, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, могут быть организованы учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса, продолжительностью не более 14 дней (до 21 дня – в каникулярный период).

21. Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в план подготовки обучающегося, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований,

в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

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

22. На спортивно-оздоровительном этапе соревновательная деятельность является не обязательной, зависит от уровня подготовки обучающегося и может быть ограничена контрольными соревнованиями.

23. Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, осуществляется постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне", этапные и текущие медицинские обследования, врачебные наблюдения.

24. При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

На спортивно-оздоровительном этапе могут использоваться средства восстановления следующих групп: режимные, психологические, гигиенические, медико-биологические:

25. Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- объёма и интенсивности тренировочных нагрузок.

Соответственно поставленным целям и задачам предъявляются требования к результатам реализации программы: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья занимающегося, отбор перспективных юных занимающихся для дальнейших занятий спортивной подготовкой по виду спорта скалолазание.

В процессе занятий необходимо выделить пять видов контроля, каждый их которых имеет свое функциональное предназначение:

- предварительный контроль - служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале спортивного сезона. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, наметить средства и методы их решения.

- оперативный контроль - предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках одного тренировочного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха.

- текущий контроль - служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности обучающегося.

- этапный контроль - предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одного - трех месяцев работы. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

- итоговый контроль, проводимый в конце спортивного сезона - служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы.

Основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение обучающимися специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

На спортивно-оздоровительном этапе нормативных требований к уровню подготовленности обучающегося не предъявляется, важно видеть положительную динамику роста спортивных личных результатов.

IV. Рабочая программа по виду спорта

26. Основной формой спортивной подготовки обучающегося являются учебно-тренировочные занятия. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и общеразвивающие упражнения. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки легкоатлетов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на развитие определенных качеств, а также выполнение технических и тактических задач. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные упражнения и растяжки.

Моторная плотность тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

27. При планировании тренировочных нагрузок и соотношения средств общей и специальной подготовки и при проведении тренировочных занятий необходимо учитывать, что занимающийся добивается более высокого и надежного прироста достижений, если в первую очередь увеличиваются объемы тренировок, а интенсивность повышается относительно осторожно.

Скачкообразное увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное. Это связано с необходимостью приспособления организма к новому уровню нагрузки.

28. В спортивной подготовке традиционно выделяют следующие средства:

Физическая подготовка - процесс формирования физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Общефизическая подготовка (ОФП) - развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) - уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Техническая подготовка - процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Теоретическая подготовка - процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Тактическая подготовка - процесс овладения оптимальными методами ведения состязания.

Психическая подготовка - система психологических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

29. Материал практических занятий включает следующее:

Физическая подготовка

Первые годы обучения, основной целью является развитие и совершенствование основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация). Главной задачей является научить обучающихся развивать все эти качества с помощью общеподготовительных и специальных упражнений.

Упражнения для развития общих физических качеств:

Мышцы рук:

1) сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейке или «карманах» (зацепы);

2) сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).

Мышцы ног:

1) приседание;

2) приседание на одну ногу;

3) выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.

Мышцы брюшного пресса:

1) подъем ног в висе на перекладине до угла 90градусов;

2) подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);

3) и.п. лёжа на спине, поднятие ног до угла 45градусов;

4) и.п. лёжа на спине, поднимание туловища.

Мышцы спины:

И.п. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног.

Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники лазанья.

1) "Освоение пространства". Исходное положение: ноги находятся на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль тела. Сделать глубокий вдох и поднять правую ногу так, чтобы ее бедро и стопа были параллельны полу. В это же время согнуть руки в локтях и поднять кисти рук на уровень груди. Задержаться в этом положении на несколько секунд, затем на выдохе вытянуть ногу вперед и развести руки в стороны. За этим следует глубокий вдох и переход к следующей позиции, затем - выдох и возвращение в исходное положение.

2) "Равновесие". Исходное положение такое же, как и в предыдущем упражнении. На вдохе выполняется первая часть упражнения 1, на выдохе корпус наклоняется вперед, руки также вытягиваются вперед, нога выпрямляется в колене и вытягивается назад. На вдохе совершается переход к следующей позиции, на выдохе - возвращение в исходное положение. После этого выполнить упражнение в обратную сторону.

3)"Порыв ветра". Исходное положение то же, что и в предыдущих упражнениях. На выдохе выполнять круговые вращательные движения вправо - вверх - влево -вниз. Затем руки и правую ногу отвести вправо и полностью выпрямить ногу в колене. На вдохе совершить переход к следующей позиции, на выдохе вернуться в исходное положение. После этого выполнить упражнение в обратную сторону.

Специальные упражнения:

1.Скоростная сила развивается:

1) при лазании вверх на скорость по лёгким трассам;

2) в лазании боулдоринговых проблем направленных на динамичные перехваты.

2. Силовая выносливость развивается при отработке:

1) длинных боулдерингов «по кусочкам»;

2) лазания трасс более 15 перехватов;

3) лазания на выносливость на время (5-10 минут).

Скоростно-силовая выносливость развивается при лазании боулдеринговых проблем, направленных на динамические и статические хваты.

<u>Основы техники лазания</u>.

Техника работы рук:

1) скрестные движения рук,

2) смена рук,

3) хваты руками:

- закрытый хват (замок). Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

- открытый хват. При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты, Нагружая, таким образом за цепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза.

Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может, соскользнуть.

- подхват. Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое.

- откидка. Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся повыше по направлению рук. После подъема и следующей за ним работы рук, поднимаются ноги. Ноги ставятся в трещине, либо сбоку от нее на микрорельеф. При использовании откидки очень важна работа корпуса.

Техника работы ног:

1) «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене

дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.

2) «Лягушка». Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. «Лягушка» используется на вертикали и слабом нависании.

3) «Распор». Используется по принципу противодавления рук и ног. Классическое использование распора происходит в прямоугольных углах, где скалолаз может разместить свои руки и ноги противодавлением. Использование давления часто необходимо тогда, когда рельеф беден зацепками или очень крут. В этом случае на противодавление зацепок работают и руки и ноги. Для выполнения этого приема необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они упираются на обе стороны.

Способы передвижения по скальному рельефу:

1. Передвижение вверх.

2.Передвижения траверсом. Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.

3. Передвижения лазанием вниз.

4. Свободное лазание(лазание без страховки): - спуск лазанием.

5. Лазание с верхней страховкой: - срывы; - лазание траверсом; - спуск лазанием.

6. Лазание по скалам - свободное лазание - передвижения траверсом. В теоретическом блоке, изучаются темы: «Краткая характеристика техники лазанья», «Понятие зацепа, их формы, расположение, использование». Техника страховки Основными задачами являются приобрести основы обучения техники страховки и само страховки. - обучение узла булинь, для лазания с верхней страховкой; - обучение страховки с верхней веревкой; - обучения само страховки(правильное падение). В теоретическом блоке, изучаются темы: «Организация и требования, предъявляемые к страховке на скалодроме», «Виды страховки», «Значение само страховки», «Организация страховки с верхней веревкой».

Основы тактики

Тактическая подготовка - это искусство ведения соревновательной борьбы. Для развития тактического мышления тренер может использовать анализ и разбор прохождения трасс, участие в соревнованиях.

Тактическая подготовка включает в себя формирование следующих способностей у обучающегося:

- формировать общий тактический замысел или принципы поведения во время соревнований;

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

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

- находить новые тактико-технические решения при изменении трасс, крутизны, размеров зацеп; анализировать ошибки; контролировать нужную скорость и силу на определенных этапах соревнования;

- взаимодействовать с соперником.

30. Содержание занятий по теоретической подготовке указано в учебно-тематическом плане (приложение 2).

31. В основу воспитательной деятельности заложен принцип взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося как творческого содружества единомышленников. Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребёнка, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

Применяемые воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- система наставничества опытных спортсменов.

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с обучающимися об истории региона, округа, истории спорта, о здоровом образе жизни и т.д.;
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
-посещение спортивных праздников и соревнований городского и регионального уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;
- организация чествования лучших спортсменов школы.

32. Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди обучающихся о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий согласно плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Теоретическое занятие «Нет допингу»	1 раз в год	
Запрещенный список. Проверка лекарственных препаратов	1 раз в 6 мес	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы проверки лекарственных препаратов в виде домашнего задания.
Комплексное мероприятие «Антидопинг»	1 раз в год	Беседы, размещение информации на спортивных объектах, соц.сетях и сайте учреждения

Антидопинговые мероприятия могут проводится в виде профилактических бесед, семинаров, лекций, размещения наглядной агитации, просмотра видео и фото материалов.

33. Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности:

Скалолазание является потенциально опасным видом спорта и потому требует высокой осторожности и ответственности. Объем личной ответственности определяется правилами техники безопасности, которые должен соблюдать каждый посетитель скалодрома. Пребывание на территории скалодрома и использование скалолазного оборудования, а в особенности само лазание, представляют риск и являются личной ответственностью каждого.

Соблюдение техники безопасности на скалодроме является обязательным для всех. Находиться на скалодроме разрешается только в присутствии тренера-преподавателя на территории скалодрома.

Обучающиеся обязаны неукоснительно выполнять требования тренера-преподавателя, касающиеся вопросов соблюдения техники безопасности и правил посещения скалодрома.

В случае возникновения каких-либо вопросов, неуверенности, сомнений в правильности совершаемых действий, обучающийся обязан обратиться за разъяснением к тренеру-преподавателю и продолжить занятия на скалодроме исключительно после наступления полной ясности в вопросах, которые вызывали сомнения.

Тренер-преподаватель не несет ответственности за несчастные случаи, которые могут иметь место в результате страховки третьими лицами. В случае нарушения требований техники безопасности тренер-преподаватель освобождается от ответственности за вред, причиненный вследствие оказания услуги.

К занятиям на скалодроме допускаются лица, не имеющие противопоказаний к занятиям скалолазанием, ознакомившиеся с техникой безопасности и подтвердившие это своей подписью в журнале.

Подпись обучающегося в журнале является подтверждением принятия на себя всей полноты ответственности за любые свои действия, совершенные на территории скалодрома.

Лазать на скалодроме возможно только при обеспечении страховки: гимнастической при лазании на боулдеринговых плоскостях, верхней (исключительно на плоскостях, оборудованных соответствующими точками страховки), нижней (на плоскостях, оборудованных промежуточными точками страховки).

Проведение занятий на скалодроме разрешается только с использованием специального снаряжения (страховочные устройства, обвязки, веревки, карабины, оттяжки), отвечающего необходимым требованиям безопасности (ГОСТ, UIAA, CE) и используемом в соответствии с рекомендациями фирм-производителей. Надежность снаряжения подтверждается соответствующими сертификатами.

При обнаружении каких-либо неисправностей на скалодроме (проворачивающиеся зацепы, сомнительно закрепленные крючья и т.п.) следует немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Каждый обучающийся должен быть максимально внимательным к другим занимающимся, и не предпринимать никаких действий, которые могут привести к угрозе собственной безопасности или безопасности другого. Каждый должен учитывать опасность, которую представляют для него лазающие люди и падающие сверху предметы и предпринимать все необходимые меры предосторожности самостоятельно, под свою ответственность.

О каждом несчастном случае, при котором причинен вред занимающемуся, необходимо сообщить тренеру-преподавателю.

Не допускается посещение скалодрома лицами, находящимися в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, под воздействием иных сильнодействующих или лекарственных препаратов, употребление которых ограничивает или снижает внимание, зрение, реакцию, а также способность контролировать свои действия и осознавать их последствия для себя и окружающих.

Запрещается оставлять детей без присмотра тренера-преподавателя на всей территории скалодрома.

Правила техники безопасности при нахождении на скалодроме:

- запрещается сидеть на матах под лазательными стенами, тем самым мешая окружающим заниматься и создавая дополнительно угрозу причинения вреда своему здоровью и здоровью окружающих;

- запрещается браться руками и наступать на страховочные проушины;

- запрещается лазать с кольцами на пальцах рук и другими украшениями, которые могли бы зацепиться за элементы скалодрома, снаряжение, создать предпосылки к несчастному случаю, нанести травму окружающим;

- запрещается лазать и осуществлять страховку с длинными распущенными волосами;

- запрещается лазать со снаряжением и иными вещами, которые при подъеме на стену могут упасть вниз;

- запрещается разговаривать по телефону или иным образом отвлекаться при лазании или во время страховки напарника;

- категорически запрещается оставлять посторонние предметы на поверхности страховочного мата;

- запрещается принимать пищу, жевать жевательную резинку во время лазания, пить сладкую и газированную воду в зоне лазания;

- запрещается засовывать пальцы в отверстия для установки зацепок;

- в зонах сильного нависания категорически запрещается лазание с верхней страховкой;

- запрещается подниматься без страховки на высоту выше рекомендованной на данном скалодроме;

- запрещается находиться под человеком, лезущим с верхней или нижней страховкой, находиться друг под другом во время лазания;

- несовершеннолетним посетителям запрещается самостоятельно пользоваться страховочным устройством и страховать человека: допускается страховка под контролем тренера-преподавателя;

- запрещено находиться и лазать на секторах обозначенных знаком «закрыто»;

- запрещается залезать на непредусмотренной для лазания поверхности скалодрома, конструкции;

- запрещается самостоятельно прикручивать, откручивать или менять положение зацепок или рельефов на стенах;

- запрещается осуществлять страховку, если масса тела страхуемого значительно превышает массу тела страхующего (более чем в 1,5 раза);

- запрещается лазать на скалодроме без сменной обуви либо босиком;

- запрещается нахождение в скальных туфлях вне зоны лазания скалодрома;

- запрещается лазание с гимнастической страховкой на любой высоте в отсутствии матов.

Правила техники безопасности при лазании с «верхней» страховкой:

- «верхняя» страховка и лазание с «верхней» страховкой должны осуществляться исключительно при владении соответствующими навыками, после отработки полученных знаний под присмотром тренера-преподавателя;

- перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, узел, организацию страховки;

- во избежание эффекта маятника, запрещается во время движения по стене значительно отклоняться от линии трассы;

- запрещается использование на маршруте веревки, не предусмотренной для прохождения данного маршрута;

- страховочная веревка должна быть прикреплена к обучающемуся узлом «восьмерка» с контрольным узлом, либо прищелкнута двумя муфтованными

карабинами, защелки которых направлены в разные стороны, а муфты закрыты. Применение других узлов («булинь» и др.) – запрещено;

- при осуществлении «верхней страховки» веревка должна проходить через две независимые точки с муфтованными карабинами, расположенные не далее двух метров друг от друга или через специальное устройство станции верхней страховки;

- недопустимо вщелкивание «карабин в карабин»;

- при ввязывании веревки или вщелкивании карабинов в страховочную систему необходимо руководствоваться указаниями тренера-преподавателя;

- недопустимо вщелкивание карабина в контрольный узел на страховочной веревке;

- запрещается спускать партнера на веревке с большой скоростью;

- страхующий обязан следить за тем, чтобы его партнер не был спущен на находящихся внизу людей;

- запрещается вщелкивать две веревки в одну промежуточную оттяжку или в верхний станционный карабин;

- запрещается во время страховки совершать какие-либо действия, не связанные с осуществляемой страховкой, и отвлекаться на постороннее общение;

- в зонах нависания запрещается лазание с верхней страховкой. Однако в зонах нависания разрешено лазание с выщелкиванием, если веревка проходит через все промежуточные точки страховки и точку разворота, и лезущий закреплен к тому концу веревки, который проходит через промежуточные точки страховки;

- при лазании с выщелкиванием необходимо следить за тем, чтобы на сильном нависании (в случае маятника) скалолаз не нанес при срыве травм себе и окружающим его людям;

- при лазании с выщелкиванием веревка должна быть вщелкнута во все точки страховки на маршруте, в том числе в два карабина пункта разворота;

- при лазании с выщелкиванием скалолаз обязан оставлять для спуска минимум две независимые точки страховки;

- при лазании с выщелкиванием скалолаз обязан ввязываться и лезть привязанным к тому концу веревки, который проходит через все точки страховки, в том числе и через пункт разворота;

- запрещается во время «верхней» страховки отходить далеко от стены. В случае если один страхующий не успевает выбрать веревку, это должны делать двое.

Правила техники безопасности при лазании с «нижней» страховкой:

- «нижняя» страховка и лазание с «нижней» страховкой должны осуществляться исключительно при владении соответствующими навыками, после отработки полученных знаний под присмотром тренера-преподавателя;

- каждый лазающий несет личную ответственность за выбранную им технику и тактику страховки и несет ответственность за свои действия в случае несчастного случая;

- обучающийся обязан привязываться к страховочной веревке узлом «восьмерка» с контрольным узлом. Применение других узлов («булинь» и др.) – запрещено;

- запрещено занимать страховочную дорожку, которая уже занята;

- запрещено лезть по той страховочной дорожке, в страховочную оттяжку которой уже вщелкнута веревка;

- запрещено вщелкивать веревку в карабин оттяжки, если там уже вщелкнута веревка, особенно если это карабины сдвоенной верхней точки (разворот);

- лазание с нижней страховкой разрешено только при условии, что страховочная веревка ввязана в страховочную систему указаниям тренера-преподавателя;

- запрещается укорачивать оттяжки завязыванием узла, а также удлинять их, связывая стропы или соединяя карабинами;

- веревка должна быть вщелкнута в оттяжки без перекручивания последних;

- обязательно вщелкивание веревки в первую оттяжку;

- запрещено пропускать вщелкивание оттяжек;

- оттяжки должны быть вщелкнуты последовательно, в случае «полиспаста» движение по трассе должно быть прекращено до устранения полиспаста;

- во избежание опасного падения, необходимо при вщелкивании первой либо первых двух оттяжек осуществлять «гимнастическую» страховку;

- запрещается при лазании с «нижней» страховкой пересекать веревку человека, находящегося выше на соседнем маршруте;

- во время лазания страхующий и лезущий должны следить за тем, чтобы страховочная веревка не проходила поверх частей тела лезущего и не цеплялась за выступающие элементы рельефа;

- позиция страхующего под трассой должна исключать возможность падения на него зацепа (в случае поломки) или другого снаряжения, а также падения на него скалолаза в случае срыва;

- позиция страхующего должна исключать попадание лезущего при возможном срыве на участок веревки между страхующим и первой вщелкнутой оттяжкой;

- страхующий должен обеспечивать необходимую слабину веревки при движении страхуемого и контролировать натяжение веревки при срыве таким

образом, чтобы исключить жесткий удар страхуемого о поверхность скалодрома, а также падение на других спортсменов;

- страхующий обязан внимательно следить за действиями лезущего и своевременно предупреждать его в случае возникновения опасной ситуации (пропуск крюка, уход от линии пунктов страховки, нахождение над или под другим спортсменом и т.п.);

- скалолаз обязан проследить за тем, чтобы используемое им снаряжение (а также посторонние предметы) не падало вниз;

- для исключения возможности падения лезущего на пол, необходимо обеспечить минимум выдаваемой веревки до вщелкивания третьей оттяжки;

- длина используемой для лазания веревки должна соответствовать выбранному маршруту с учетом спуска.

Правила техники безопасности при лазании с гимнастической страховкой, а также в боулдеринговом зале:

- «гимнастическая» страховка и лазание с «гимнастической» страховкой должны осуществляться исключительно при владении соответствующими навыками, после отработки полученных знаний под присмотром тренера-преподавателя;

- запрещено подниматься выше, чем рекомендовано на данном скалодроме;

- перед прохождением боулдеринговой трассы необходимо убедиться, что маты уложены правильно, отсутствуют щели между матами, маты скреплены соответствующими фиксаторами, на матах нет посторонних предметов;

- запрещается располагать переносимые маты, таким образом, при котором они могут стать причиной травм любого находящегося в зале;

- перед началом прохождения трассы обучающийся обязан предупредить окружающих о своем намерении лезть, и убедиться, что не будет создана помеха для других спортсменов, как лазающих, так и находящихся внизу;

- запрещается спрыгивать на страховочный мат с топа трассы. Перед спрыгиванием необходимо спуститься ниже, используя все возможные соседние зацепки;

- при падении на страховочный мат, во избежание причинения себе травм необходимо группироваться (не выставлять прямые руки, не падать на локоть, осуществить амортизацию полусогнутыми напряженными ногами или кувырком);

- запрещается принимать положение тела «вниз головой»;

- в процессе лазания необходимо избегать опасного положения тела, избегать расклинивания любых частей тела;

- запрещено придумывать и осуществлять лазание трасс, которые представляют опасность, как для самих занимающихся, так и для других спортсменов;

- в боулдеринговом зале запрещено лазание в страховочной системе, особенно при пристегнутых к ней сбоку страховочном устройстве, карабине или иных приспособлениях;

- запрещено стоять и сидеть под лезущим человеком, лазать над другими лезущими людьми;

- занимающимся (кроме страхующего) запрещается находиться в зоне возможного падения на маты лазающих спортсменов;

- запрещается оставлять мешок с магнезией на матах;

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

Правила безопасности при проведении занятий с автоматической страховкой:

- «автоматическая страховка» предназначена для использования только одним человеком;

- применение «автоматической страховки» допускается обучающимися с массой тела согласно инструкции по пользованию устройства;

- запрещается производить самостоятельное прищелкивание автоматической страховки обучающимися в возрасте до десяти лет;

- обучающиеся в возрасте до восемнадцати лет обязаны осуществлять прищелкивание в присутствии тренера-преподавателя;

- перед прищелкиванием к «автоматической страховке» необходимо проверить, что стропы не перепутаны с другими веревками;

- при присоединении к «автоматической страховке» необходимо прочно удерживать карабин, чтобы избежать самостоятельного сматывания страховочной стропы;

- после вщелкивания карабинов необходимо замуфтовать их (в случае карабинов с резьбовой муфтой) и расправить страховочную стропу;

- перед началом лазания обучающийся обязан убедиться, что траектория спуска и зона приземления свободна от людей и препятствий;

- запрещается залезать на уровень или выше уровня крепления «автоматической страховки»;

- обучающийся обязан следить за тем, чтобы стропа не оборачивалась вокруг него. При провисании стропы прекратить лазание и немедленно сообщить тренеру;

- во избежание эффекта маятника, запрещается во время движения по стене отклоняться от линии трассы;

- запрещается при спуске раскачиваться, а спустившись вытягивать стропу до упора;

- обучающийся, не имеющий навыков пользования «автоматической страховкой», обязан осуществить первый спуск с небольшой высоты;

- после тренировки обучающийся обязан закрепить страховочную стропу в предназначенном для этого месте;

- в начале маршрута оборудованным автоматической страховкой обязательно должны быть установлены ворота безопасности, препятствующие лазанию без вщёлкивания в автоматическую страховку;

Правила техники безопасности после окончания занятия:

- провести визуальный осмотр спортивного инвентаря, снаряжения на наличие дефектов. В случае их обнаружения сообщить тренеру-преподавателю;

- убрать спортивный инвентарь, снаряжение в отведенное для хранения место;

- обо всех обнаруженных неисправностях сообщить тренеру-преподавателю.

VI. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

34. Материально-технические условия реализации Программы включают в себя:

- скалодром, тренировочный спортивный зал, тренажёрный зал, медицинский пункт, раздевалки и душевые легкоатлетического манежа.

35. В рамках реализации Программы, при наличии финансовых возможностей учреждения, может производится обеспечение обучающихся спортивным инвентарём и экипировкой, проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение, в том числе систематический медицинский контроль.

36. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный №54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

К занятию педагогической деятельностью по программе допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования направленности «физическая культура» и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения в соответствии с Порядком допуска лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования к занятию педагогической деятельностью по общеобразовательным программам,

утверждаемым Минпросвещения РФ. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеразвивающей программы определяется учреждением.

37. Перечень информационного-методического обеспечения программы предоставлен в приложении 3.

Приложение 1

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Начальный уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
		Недельная нагрузка в часах		
		3	4	6
1	Общая физическая подготовка	86	114	176
2	Специальная физическая подготовка	30	42	62
3	Техническая подготовка	24	32	46
4	Участие в спортивных соревнованиях и контрольных мероприятиях	4	4	4
5	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая, восстановительные мероприятия и др.	12	16	24
Общее количество часов в год		156	208	312

Приложение 2

Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Рекомендуемый объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего	**240**		
История и развитие вида спорта	40	октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Всероссийские и международные федерации по виду спорта
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Режим дня и питание обучающихся	20	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Рациональное питание
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	80	декабрь-март	Понятие о технических элементах вида спорта. теоретические знания по технике их выполнения
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	40	ноябрь-март	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Правила вида спорта	40	ноябрь-март	Особенности спортивных дисциплин. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

Приложение 3

Перечень информационно-методического обеспечения

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС. 1985г.

2. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. -М.: ФиС, 1978.

3. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). -М.: Вилад,1996.

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

5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. -М.: ФиС,1977.

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

7. Готовцев П.Я., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М., 1981.

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

9.Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца скалолазов. - М., 2003

10. Довженко Н.И. От скал к скалодромам - спорт и жизнь. Ростов-на-Дону.,2004г.

11. Кёстермейер Г., Примеров В.П. Спортивное скалолазание. Первое приближение. Екатеринбург. 2010г.

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

13. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию - Новосибирск: 3-сиб. кн. изд., 1985.

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

15. Марков Г.В. и др. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений. Методическое пособие.М.2006г.

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

17.Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. — Киев: Здоровье, 1990.

18. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. Набатниковой М.Я.-М.: ФиС, 1992.

19. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987.

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

21. Платонов В.П. Подготовка квалифицированных спортсменов. М., ФиС. 1986г.

22. Платонов В. Н. Теория спорта. Киев, Высшая школа, 1987г.

23. Платонов В.Я. Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физкультуры. - Киев: Высшая школа, 1984.

24. Психология и современный спорт. Сост. Л.В. Родионов, В.П. Худадов. - М.: ФиС, 1982.

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

26. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М.: МГФСО, ВЕГИИФК, 1994.

27. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. -М.: СААМ, 1995.

28. Теоретическая подготовка спортсменов / Под ред. Ю.Д. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. -М.: ФиС, 1981.

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

30. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физкультуры. - М.: ФиС, 1987.

31. Филин В.П., Фомин В.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.

32. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. -М.: ФиС, 1980.

http://www.minsport.gov.ru - Министерство спорта Российской Федерации
https://rusclimbing.ru/ - официальный сайт Федерации скалолазания России