

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края  
Администрация муниципального образования город-курорт Анапа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия «Эврика» муниципального образования город-курорт Анапа имени кавалера  
ордена Красной Звезды, дважды кавалера ордена Ленина Василия Александровича  
Сухомлинского

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
МБОУ гимназия «Эврика»  
\_\_\_\_\_ Е.В. Попова  
Приказ № \_\_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » августа 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ скалолазание 4-6 класс**

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** 3 года (480 часов)  
(1 год-160 часов, 2 год-160 часов, 3 год-160 часов)

**Возрастная категория:** 11-12

**Состав группы:** 8-10 человек

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID -номер программы в Навигаторе:**

Исполнитель:  
Кзаков Тимур Валерьевич

Анапа 2023

## Содержание

1	<b>Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты:.....</b>	3
1.1	Пояснительная записка.....	3
1.2	Цели и задачи программы.....	7
1.3	Содержание программы.....	8
1.3.1	Учебный план .....	8
1.3.2	Содержание учебного плана.....	8
1.4	Планируемые результаты.....	9
2	<b>Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации:.....</b>	13
2.1	Календарно-учебный график.....	11
2.2	Условия реализации программы.....	12
2.3	Формы контроля и аттестации.....	13
2.4	Оценочные материалы.....	19
2.5	Методическое обеспечение программы.....	20
2.6	Методические рекомендации .....	24
2.7	Список литературы.....	33

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Модифицированная учебная программа спортивной подготовки по скалолазанию составлена в соответствии с

– Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный государственный образовательный стандарт, утверждённый приказом Министерства спорта и туризма РФ;

- Учебным планом МБУ ДО ДЮСШ «Радуга»

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки.

Программа содержит рекомендации по 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.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

- подготовка скалолазов высокой квалификации;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- организация и обеспечение безопасности на тренировках и различных мероприятиях по скалолазанию;

- подготовка инструкторов и судей по скалолазанию.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах начальной подготовки являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке. В учебно-тренировочных группах - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории и практическими навыками участия в соревнованиях. В группах спортивного совершенствования - успешное выступление в соревнованиях, выполнение норм кандидата в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС) России, организация и проведение соревнований.

Основными направлениями деятельности ДЮСШ являются:

- массовый спорт: организация и проведение соревнований, учебно-тренировочных сборов, спортивных фестивалей, выполнение массовых разрядов, работа с учебно-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 учебно-методической и спортивно-массовой работы по культивируемым в ДЮСШ видам спорта;
- обеспечение приобретения учащимися знаний в области техники безопасности, личной гигиены, первой медицинской помощи и экологической грамотности.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на этапе учебно-тренировочных групп);
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
- проведение соревнований и участие в соревнованиях, учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика учащихся;
- открытые тренировочные занятия

## **1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

### **1.1. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

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 мастера спорта.

Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета 46 недель учебно-тренировочной работы, 6 недель активного отдыха и включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях на искусственном и естественном рельефе, инструкторскую и судейскую практику.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является тренировочное занятие. Кроме того, учащиеся выполняют индивидуальные задания тренера по совершенствованию техники лазанья и развитию необходимых физических качеств.

Наполняемость учебных групп, нагрузка, расчетный возраст и требования для зачисления на очередной этап подготовки приводятся в табл. 1.

Учебно-тренировочная работа ведется на основе настоящей программы и расписания занятий. Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. При зачислении дети проходят тестирование (табл. 2-3). По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий уровень подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе учащегося принимает тренерский совет.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств представлены в табл. 4, примерные соотношения средств общей и специальной подготовки в процессе многолетней тренировки - в табл. 5.

Этап подготовки	Период обучения	Возраст (лет)	Минимальн. наполняемость в группе (чел)	Максимальная наполняемость в группе (чел)	Максимальный режим учебно-тренировочной нагрузки, час в неделю	Требования к уровню подготовки
Начальной подготовки	1 г.о.	10	10	15	6	-
	2г.о.	11-12	8	24	9	выполнение контрольных нормативов по ОФП, Ш юн
	3г.о.	12-13	8	24	9	
Тренировочный (спортивной подготовки)	1г.о.	12-14	6	20	12	выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение Ш юн.- II юн.разряда
	2г.о.	13-15	6	10	14	выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение II юн.-I юн. разряд
	3г.о.	14-16	5	8	16	выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение I юн.- III спорт.разряда
	4г.о.	15-17	5	8	18	выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение II –I спорт.

						разряда
	5 г.о.	16-18	5	8	20	выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение I спортивного разряда/КМС

**Примечание.** Наполняемость групп определена в связи с необходимостью обеспечения безопасности во время проведения тренировочных и спортивных мероприятий.

**Контрольно-переводные нормативы**  
**Критерии оценки для приема контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП**  
*(по скалолазанию в баллах)*

Баллы	Бег 30 м (сек)	6 мин бег (м)	Прыжки в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Подъем ног в висе на перекладине (раз)	Наклон вперед согнувшись (см)	Челночный бег 3x10 м (с)
1	6,6	650	120	1	8	1	-1	10,4
2	6,4	750	130	2	10	2	-2	10,2
3	6,2	850	140	4	12	3	-3	10
4	6,0	900	150	6	16	4	-4	9,8
5	5,8	950	160	8	20	5	-5	9,6
6	5,7	1000	170	10	24	6	-6	9,4
7	5,6	1050	180	12	28	8	-7	9,2
8	5,5	1100	190	14	32	10	-8	9
9	5,4	1150	200	16	36	12	-9	8,8
10	5,3	1200	210	18	40	15	-10	8,6
11	5,2	1250	215	20	44	18	-11	8,4
12	5,1	1300	220	22	48	21	-12	8,2
13	5,0	1350	225	24	52	24	-13	8
14	4,9	1400	230	26	56	27	-14	7,8
15	4,8	1450	235	28	60	30	-15	7,7
16	4,7	1500	240	30	64	33	-16	7,6
17	4,6	1550	245	32	68	36	-17	7,5
18	4,5	1600	250	33	72	39	-18	7,4
19	4,4	1650	255	34	76	42	-19	7,3
20	4,3	1700	260	35	80	45	-20	7,2

*Нормативные требования для перевода учащихся на очередные этапы подготовки*

Таблица 3

Этап	Возраст	Баллы		Требования к уровню подготовки	СФП трудность
		Юноши	Девушки		
НП – 1 г.о.	10-11 лет	10	10	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	Трасса 5а
НП – 2 г.о.	11-12 лет	18	16	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	Трасса 5а
НП – 3 г.о.	12-13 лет	20	10	При сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение III юн. разряда.	Трасса 5а
УТ 1 г.о.	13-14 лет	30	20	При сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение II юн. разряда	Трасса 5с
УТ 2 г.о.	14-15 лет	40	25	При сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение I юн. разряда	Трасса 6а
УТ 3 г.о.	15-16 лет	50	30	При сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение I юн. и III спортивного разряда	Трасса 6а+
УТ 4 г.о.	16-17лет	60	40	При сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение II спортивного разряда	Трасса 6б
УТ 5 г.о.	17-18лет	70	50	При сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение I спортивного	Трасса 6с



				разряда	
--	--	--	--	---------	--

*Категория сложности маршрута определяется по «Паспорту трассы»*

**Примерные чувствительные периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	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	+	+	+	+	+						

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

Таблица 5

Этап подготовки	Объем средств подготовки в %	
	ОФП	СФП
Начальной подготовки	60-70	30-40
Учебно-тренировочный до двух лет	40-50	50-60
Учебно-тренировочный свыше двух лет	30-20	70-80

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### 2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении периода обучения в спортивной школе скалолазы проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки учащихся от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам скалолазания и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от обще подготовительных средств к специализированным средствам подготовки скалолазов;
- планомерное прибавление вариативности приемов лазанья;
- увеличение соревновательной нагрузки и опыта;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности тренировок и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности сохранения здоровья юных скалолазов.

С учетом изложенных выше задач в табл. 6 представлен учебный план с расчетом на 46 недель занятий непосредственно на скальных тренажерах в условиях спортивной школы с дополнительными 6 неделями для тренировок на естественном скальном рельефе в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам учащихся.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

**Примерное соотношение нагрузки и видов подготовки на разных этапах обучения**

Таблица 6

№	Объем нагрузки	НП		УТ	
		До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
1.	Максимальное количество часов в неделю	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>18</b>
2.	Максимальное количество часов в год (52 недель)	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>936</b>
3.	Соотношение общей и специальной ФП (%)	80/20	75/25	65/35	60/40
4.	Соотношение технической и тактической подготовок (%)	90/10	90/10	90/10	80/20
5.	Соотношение тех,- такт./ФП/теории (%)	17/81/2	26/72/2	37/60/3	46/50/4

**Годовой учебный план по скалолазанию  
на 52 недели занятий непосредственно на скальных тренажерах в условиях спортивной школы и тренировок на естественном скальном рельефе и по индивидуальным планам учащихся.**

Таблица 7

№ п/п	Содержание занятий	НП		УТГ				
		До года	Свыше года	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
1.	Теоретическая подготовка	6	8	10	12	20	20	20
2.	ОФП	165	200	140	155	150	170	170
3.	СФП	40	70	75	80	90	100	120
4.	ТБ и техника страховки	15	20	20	20	20	20	20
5.	Техническая подготовка	20	70	90	120	170	200	240
6.	Тактическая подготовка	7	9	15	20	25	30	35
7.	Психологическая подготовка	4	8	10	15	20	25	30
8.	Контрольно-переводные нормативы	4	4	5	6	7	8	9
9.	Врачебный контроль	2	2	4	4	6	6	6
10.	Соревнования	15	25	30	40	50	60	70
11.	Восстановительные мероприятия			60	66	72	78	84
12.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5	18	20	25	30
13.	Тренировки на естественном рельефе и по инд.планам	34	52	158	68	286	194	414
<b>Всего:</b>		<b>306</b>	<b>460</b>	<b>614</b>	<b>612</b>	<b>916</b>	<b>916</b>	<b>916</b>

<b>Итого:</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>936</b>
---------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

## 2.2.ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития учащихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям скалолазанием;
- развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умения координировать движения, равновесия;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- достижение воспитательных целей посредством занятий скалолазанием;
- освоение правил техники безопасности. Зачет;
- привитие начальных навыков соревновательной деятельности в соответствии с Правилами скалолазания.

### Педагогическая ориентировка для тренеров

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники лазанья. По окончании учебного года юные скалолазы должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к скалолазанию. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Серьезное внимание уделяется содержанию недельных циклов. Намеченные контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий, без направленной подготовки к ним. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать скоростные, силовые, аэробные и анаэробные качества, а также гибкость и координацию. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

Соотношение всех видов подготовки на этапе начальной подготовки представлено в таблицах 8, 9.

*Учебный план для группы начальной подготовки 1-2 года обучения.*

Таблица 9

Содержание занятий	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Теоретическая подготовка	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	-	<b>6</b>
ОФП	14	16	17	16	17	16	17	16	17	16	3	-	<b>165</b>
СФП		4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	<b>40</b>

ТБ и техника страховки	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	-	-	<b>15</b>
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	<b>20</b>
Тактическая подготовка		1	1		1	1	1	1		1			<b>7</b>
Психологическая подготовка	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			<b>4</b>
Контрольно-переводные нормативов	2								2				<b>4</b>
Участие в соревнованиях				5					5	5			<b>15</b>
Врачебный контроль	2								2				<b>4</b>
Тренировки на скальном рельефе и по инд.планам учащихся											16	16	<b>32</b>
<b>Всего:</b>	25	25	25	25,5	25,5	25,5	25,5	26,5	25,5	26	26	26	<b>306</b>
<b>Итого:</b>	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	<b>312</b>

*Учебный план группы начальной подготовки 3 года обучения.*

Содержание занятий	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	-	-	-	<b>8</b>
ОФП	17	20	20	16	16	20	20	17	16	18	9	11	<b>200</b>
СФП	7	7	7	6	6	7	7	7	6	7	1	2	<b>70</b>
ТБ и техника страховки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	<b>20</b>
Техническая подготовка	7	7	7	7	7	8	7	6	5	7	2		<b>70</b>

Тактическая подготовка	0,5	1	1	1	1	1	1	1	0,5				<b>9</b>
Психолог. подготовка	0,5	1	1	1	1	1	1	0,5	1				<b>8</b>
Контрольно-переводные нормативы	2								2				<b>4</b>
Участие в соревнованиях				5	5			5	4	5	1		<b>25</b>
Врачебный контроль	2								2				<b>2</b>
Тренировки на скальном рельефе и по инд. планам учащихся											26	26	<b>52</b>
<b>Всего:</b>	38	38	38	38	38	38	38	38,5	38,5	39	39	39	<b>460</b>
<b>Итого:</b>	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	<b>468</b>

### Теоретическая подготовка скалолазов на этапе начальной подготовки

Таблица 11

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов	
		НП до года	НП свыше года
1.	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России	1	1
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях, (зачет)	1	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 организма человека	1	1
5.	Краткая характеристика техники лазания. Виды соревнований по скалолазанию. Основы методики начального обучения и тренировки	2	3

### Примерное соотношение средств ОФП И СФП на этапе начальной подготовки

Таблица 12

Этап подготовки	Объем средств подготовки в%	
	ОФП	СФП
НП 1г.о., НП 2г.о., НП 3г.о.	75-80	20-25

### Показатели соревновательной нагрузки

Таблица 13

Этап подготовки	Количество стартов в году
НП 1 г.о.	2-3
НП 2г.о., НП 3 г.о.	4-6

## 2.3. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ до 2-х лет

### *Этап начальной спортивной специализации Группы УТ 1 года обучения, УТ 2 года обучения*

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в скалолазании;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение основами тактики в скалолазании;



- приобретение соревновательного опыта.

На первом и втором годах обучения в учебно-тренировочных группах главное место в годичном цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий, без особой подготовки к ним. Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов, ее следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы. Предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую и интегральную подготовку.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и физической подготовкой занимающихся.

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

*Учебный план учебно-тренировочной группы 1 года обучения.*

Таблица 14

<b>Содержание занятий</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>	<b>Всего за год</b>
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	<b>10</b>
ОФП	12	12	16	17	17	21	22	12	12	12	-	-	<b>140</b>
СФП	6	6	7	6	7	10	9	6	7	6	3	3	<b>75</b>
ТБ и техника страховки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	<b>20</b>
Техническая подготовка	8	8	8	8	7	8	8	7	7	7	7	7	<b>90</b>
Тактическая подготовка	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1		1	<b>15</b>
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1		<b>10</b>
Контрольно-переводные нормативы	2								3				<b>5</b>
Врачебный контроль	3								3				<b>6</b>
Участие в соревнованиях			5	5	5	2	2	5	3	3			<b>30</b>
Восстановительные мероприятия			10	10	10	5	4	10	5	6			<b>60</b>
Инструкторская и судейская практика			1	1	1	1	1						<b>5</b>
Тренировки на естественном рельефе и по индивидуальным планам	14	20						7	7	14	41	41	<b>158</b>
<b>Всего:</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>614</b>
<b>Итого:</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>624</b>

*Учебный план учебно-тренировочных групп 2 года обучения.*

Таблица 15

Содержание занятий	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	-	-	<b>12</b>
ОФП	14	15	15	15	13	15	15	14	12	12	6	9	<b>155</b>
СФП	6	8	8	8	7	8	8	8	6	8	3	2	<b>80</b>
ТБ и техника страховки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	<b>20</b>
Техническая подготовка	9	10	9	9	10	10	10	10	10	10	12	11	<b>120</b>
Тактическая подготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>20</b>
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	<b>15</b>
Контрольно-переводные нормативы	3								3				<b>6</b>
Врачебный контроль	3								3				<b>6</b>
Участие в соревнованиях		5	5	5	5	5	5	5	5				<b>40</b>
Восстановительные мероприятия	2	8	8	8	8	6	6	7	5	8			<b>66</b>
Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1		<b>18</b>
Тренировки на естественном рельефе и по индивидуальным планам	9									5	26	26	<b>66</b>
<b>Всего:</b>	51	51	51	51	51	50	51	51	51	51	52	52	<b>612</b>
<b>Итого:</b>	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	<b>624</b>

*Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе 1-2 годов обучения*

Таблица 16

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов	
		УТГ 1 г.о.	УТГ 2 г.о.
1.	Скалолазание в мире, России, ДЮСШ	2	2
2.	Спорт и здоровье	2	2
3.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	2	3
4.	Техника безопасности на тренировках и соревнованиях	2	3
5.	Правила соревнований, их организация и проведение	2	2
<b>ВСЕГО:</b>		<b>10</b>	<b>12</b>

**Примерное соотношение средств ОФП и СФП на УТ**

Таблица 17

Этап подготовки	Объем средств подготовки в%	
	ОФП	СФП
Учебно-тренировочный до двух лет(УТ-1, УТ-2)	60-65	35-40

**Показатели соревновательной нагрузки**

Таблица 18

Этап подготовки	Количество стартов в году
УТ 1 г.о.	5-6

## 2.4. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3-5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

### *Этап углубленной спортивной специализации Группы УТ-3 г.о., УТ-4 г.о., УТ-5 г.о.*

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- дальнейшее совершенствование техники лазанья;
- развитие специальных физических качеств;
- развитие специальной тренировочной и соревновательной выносливости;
- приобретение и накопление соревновательного опыта в различных видах соревнований.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки.

Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе лазанья.

На третьем году подготовки в УТГ увеличивается время, отводимое на специальную физическую и техническую подготовку, повышается объем соревновательных нагрузок.

Четвертый год в УТГ характерен тем, что подготовленность учащихся достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях требует максимального проявления способностей, двигательного потенциала, спортивно-технического и тактического арсенала. При распределении объемов компонентов тренировки основное внимание сосредотачивается на технической и специальной физической подготовке, возрастает количество соревнований.

### *Теоретическая подготовка на этапе учебно-тренировочных групп 3,4,5 годов обучения*

Таблица 19

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		УТГ 3 г.о.	УТГ 4 г.о.	УТГ 5 г.о.

1.	Физиологические основы спортивной тренировки	2	3	3
2.	Основы методики обучения и тренировки скалолазов	4	5	6
3.	Врачебный контроль и самоконтроль	3	4	5
4.	Единая всероссийская спортивная классификация, разряды и звания в скалолазании	1	1	1
5.	Правила техники безопасности	2	1	1
6.	Восстановительные средства и мероприятия	8	6	4
<b>ВСЕГО:</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>

**Примерное соотношение средств ОФП И СФП на этапе начальной подготовки**

Таблица 20

Этап подготовки	Объем средств подготовки в%	
	ОФП	СФП
Учебно-тренировочный свыше двух лет (УТ-3-5 годов обучения)	55-60	40-45

**Показатели соревновательной нагрузки**

Этап подготовки	Количество стартов в году
-----------------	---------------------------

## 2.5.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  $PWC_{170}$ . Модельные характеристики подготовленности учащихся по скалолазанию на этапах многолетней подготовки.

Успех высокого уровня лазания базируется на трех китах: физические, технические и психологические качества скалолаза. Отсутствие или недостаточное развитие одного из них приводит к остановке роста уровня мастерства и хотя, понемногу уровень лазания может заметно расти, со временем, без специальной тренировки, затормозится на определенном уровне, и даже повышение объема лазания не приведет к повышению уровня.

Эта статья посвящена **физической подготовке** скалолазов и, в первую очередь, новичков. Не претендуя на полный охват материала, автор постарался предоставить наиболее полную информацию, найденную в литературе, на сайтах интернета и собранную на основе личного опыта.

Физическая подготовка это основная база для тренировок в любом виде спорта, за редким исключением - шахматы и макраме. Определены основные составляющие физической подготовки: сила, выносливость и ловкость. Скорость (быстроту) можно рассматривать как производное от силы, ловкости и техники выполнения упражнения.

Так, без силы Вы не сможете удержаться или сделать перехват на мизерах или длинный перехват на нависании, не говоря уже о прохождении длинных сильно нависающих маршрутов. Слабые мышцы пресса и спины также дадут о себе знать на нависающих участках и потолках. Но под развитием силы надо понимать не тупое накачивание мускулов, а повышение эффективности их работы при том же или незначительном увеличении объема. Идеальная фигура для скалолаза - фигура сухого, поджарого атлета. Отсутствие хорошей растяжки приведет к невозможности сделать длинный перехват, траверс с далеко отстоящими зацепами, не позволит поставить устойчиво ноги в распор и т.д. А недостаточная концентрация не позволит хорошо запомнить маршрут, собрать все силы, чтобы сделать силовой или технический выход, выбрать место для отдыха и вщёлкивания отяжки. Рассмотрим подробные упражнения для развития каждого из этих качеств в отдельности.

## **I. Тренировка силы**

### **I.I. 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.

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

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

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



## 1. Подтягивания на перекладине

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

При выполнении упражнений на перекладине можно применять несколько видов хватов:

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

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

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

4. Подтягивание широким хватом за голову.

Теперь более подробно остановимся на каждой группе упражнений.

**1. Статические подтягивания на двух руках.** Самым простым и популярным упражнением для тренировки силы рук и спины являются подтягивания. Однако даже это известное упражнение можно выполнять по-разному, добиваясь при этом различного тренировочного эффекта. Первый тип упражнений – статические подтягивания. В этом случае упражнения выполняются только за счет силы рук и спины. При этом недопустимы раскачивания. Существует два варианта техники выполнения данного упражнения:

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

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

В книгах, посвященных тренировкам в скалолазании, часто пишут, что не имеет смысл выполнять более 15 подтягиваний. Пятнадцать раз это тот порог, после которого имеет смысл постепенно переходить на качественно более высокий уровень тренировки силы “тянущих” мышц – подтягиванию на одной руке. Промежуточным этапом служит подтягивание с утяжелением. Если вы достигли такого уровня силы, что спокойно подтягиваетесь на двух руках 15 раз, то имеет смысл добавлять утяжеление. Подбирать вес следует так, чтобы с ним вы могли подтянуться 8 раз. Далее количество подтягиваний с таким весом доводится до 15 и снова добавляется вес. Другой вариант – переход к целенаправленной тренировке подтягивания на одной руке, о которой будет написано ниже.

Кроме того, следует добавить, что подходы в серии подтягиваний имеет смысл делать через равные промежутки (приемлемым вариантом может быть 2 минуты, возможен также и форсированный подход, при котором на отдых отводится 10 секунд – все зависит от того, какую цель вы преследуете).

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

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

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

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

**4. Разноуровневые подтягивания.** Следующим шагом на пути к подтягиванию на одной руке можно назвать разноуровневые подтягивания. Смысл их в том, что если вы при подтягивании располагаете одну руку выше другой, то нагрузка на руки распределяется неодинаково. Вариантов выполнения этого упражнения существует масса. Можно подтягиваться на двух зацепках, расположенных на разном уровне, можно перекинуть через турник

полотенце и одной рукой придерживать за него, можно использовать в качестве опоры для менее нагруженной руки петлю (оттяжку), можно браться одной рукой в щипок за косяк двери (если турник висит над дверью), в конце концов существует классический вариант: держаться рукой за свою руку сначала в районе запястья, потом все ближе к плечу.

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

**6. "W"** Эту вариацию на тему лесенки мы узнали от украинских скалолазов. Начинается серия с максимума (например, с 5 подтягиваний, для каждого это число разное), затем 10 с отдых, затем - 4, 10 с отдых, 3 и так до одного раза. Затем после 10 секундного отдыха - 2 раза, 10 с отдых, 3 раза и так до 5. Потом опять до 1. Потом опять до 5. Все это, естественно, выполняется непрерывно с отдыхом в 10 секунд. В результате, как вы могли обратить внимание, все это составляет букву "W", откуда и название. Если "W" с 5 получается просто - необходимо переходить к 6 и т.д. Рекорд по максимальному количеству подтягиваний среди украинских скалолазов принадлежит Паукаеву и Стенковому - "W" с 10. Общее количество подтягиваний при "W" с 2-х - 8, с 3-х - 19, с 4-х - 38, с 5-ти - 53, с 6-ти - 76 и т.д. Аналогичные упражнения делаются в висе на зацепках, что более полезно для лазания, так как представляет собой одновременную тренировку силы кистевого хвата и рук.

## **2. Фиксации**

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

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

**2. Серия фиксаций.** При выполнении этого упражнения вы фиксируетесь в разных положениях по 7-10 секунд. Идеально будет если кто-либо будет отсчитывать время и говорить вам каждый раз в каком положении

фиксироваться (случайных выбор порядка).

**3. Серия фиксаций с подтягиваниями.** Это упражнение из книги “Как пролезть 5.12”. Выполняется оно следующим образом: вы делаете полное подтягивание, фиксируетесь в верхнем положении на 5-7 секунд, опускаетесь вниз, затем следующее полное подтягивание, фиксация на спуске в положении 90 градусов на 5-7 секунд, опускаетесь вниз, подтягиваетесь, фиксация на спуске при 120 градусах на 5-7 секунд, опускаетесь до конца вниз. Затем упражнение повторяется. Задача: сделать максимальное число циклов.

### **3. Упражнение с кистегрузом.**

Кистегруз представляет собой деревянный прут диаметром 3,5-5 см с укрепленным на шнуре (1-1,2 м) грузом 3-5кг. Например, диск от штанги.

**Упражнение.** Держа кистегруз с размотанным шнуром на вытянутых руках перед собой, вращая прут кистями рук на себя поднять груз, затем, преодолевая его сопротивление опустить в исходную точку, вращая от себя. Делать до отказа. Это упражнение очень хорошо способствует развитию и укреплению мышц предплечья и пальцев.

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

### **4. Отжимание на брусьях, от пола, от гимнастической скамейки.**

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

## **І.І. Специальная физическая подготовка (СФП).**

### **1. Упражнения на пальцевом тренажере.**

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

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

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

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

В) упражнения на доске только после тщательной разминки и растяжки всех мышц, особенно мышц и суставов пальцев и мышц предплечья.

## **2. Упражнения на турнике.**

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

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

**3. Перекаты** ("Крокодильчик"). Подтянуться на двух руках, зависнув на левой согнутой, перехватиться правой рукой дальше в сторону по перекладине и плавно переместить тело так, чтобы правая рука оказалась согнутой, а левая выпрямленной. Тоже наоборот.

Через несколько месяцев все эти упражнения на тренажере и турнике раз в неделю можно делать с отягощением 10 и более кг.

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

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

## **WARNING!**

**Это упражнение оказывает сильное воздействие на сердечно-сосудистую систему, поэтому не рекомендуется**

**выполнять его людям со слабым сердцем и гипертонической болезнью любой степени.**

### **3. Упражнение для мышц ног.**

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

**2. "Зашагивания"**: встать перед шведской стенкой, поставить ногу на ступеньку, встать на ней. Руками можно придерживаться, только чтобы сохранять равновесие. Тоже другой ногой. В зависимости от преследуемых целей варьируется высота ступеньки и скорость подъёма на ноге.

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

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

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

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

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

### **8. Упражнения для сгибателей ног.**

А) лежа лицом вниз, спортсмен поднимает голеностоп, сгибая ногу в колене, партнёр оказывает необходимое сопротивление.

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

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

### **4. Упражнения на развитие брюшного пресса и поясничного отдела спины.**

А) В вися держать "уголок" до отказа. Ещё эффективнее фиксировать "уголок" на разных уровнях.

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

В) Быстрые поднимания согнутых ног в вися.

Г) Классические упражнения "на пресс" лёжа на спине или сидя на краю стула рекомендуются для начинающих или ослабленных непосильными тренировками спортсменов.

## **WARNING!**

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

А) лежа на мате, лицом вниз поочерёдно или одновременно поднимать ноги и туловище с вытянутыми вперёд руками. II-й вариант: ноги закреплены под скамейкой или партнёром, высоко поднимать туловище, руки за головой или вытянуты вперёд.

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

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

### **5. Комбинированные упражнения на перекладине или доске для висов.**

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

Б) Подтягивания из виса со сменой темпа.

В) Подтягивания с одновременным подниманием согнутых в коленях ног.

Г) Подтягивания с выбрасыванием вверх одной руки.

### **6. Упражнения на рукоходе.**

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

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

Б) имитация лазания: перехват с опорой ногами с различным хватом и длиной перехватов.

## **II. Тренировка выносливости**

Для развития общей выносливости можно порекомендовать так называемую циклическую тренировку.

1. Подтягивание
2. Приседания на одной ноге
3. Сгибание-разгибание туловища сидя, ноги закреплены
4. Отжимание от пола

5. Выпрыгивание из глубокого приседа
6. Сгибание-разгибание туловища, лежа на гимнастической скамейке лицом вниз, ноги закреплены
7. Подтягивание узким или широким хватом
8. Отжимание на брусьях
9. Подъем ног к рукам в висе на перекладине

Паузы между упражнениями заполняются бегом трусцой (1 мин)

Комплекс выполняется 2-4 раза с паузой 10-15 мин.

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

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

### III. Тренировка ловкости

Ловкость включает в себя несколько составных частей:

- межмышечная и внутримышечная координация (равновесие и точность движений),
- растяжка и гибкость,

#### 1. Растяжка.

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

**1. Шпагат** продольный и поперечный ("шнур"). Опускаться следует до максимально возможной точки, до появления ощутимой боли в связках.

**2. Растягивание приседаниями.** Поставить ногу носком вверх как можно выше на ступеньку шведской стенки (подоконник, стол и т.д.), и присесть до максимально возможного уровня. То же ступни расположены боком.

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



сторону.

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

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

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

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

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

## **2. Тренировка координации движений.**

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

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

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

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

Перед выполнением этих упражнений можно имитировать просмотр трассы.

2 20 12 8 21

6 18 13 4 7

11 3 9 15 19

17 1 16 5 10

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

Если мне не изменяет память, таблицы описаны в книге А.Е. Пиратинского "Подготовка скалолаза" М., ФиС. 1987. Кстати, эту книгу стоит почитать не только ради таблицы!

**2. "Найди зацепку".** Стоя лицом к скалодрому, спортсмен в течение 1-3 секунд смотрит на расположение зацепок перед собой, а затем с закрытыми глазами касается всех руками или ногами в произвольной или названной напарником последовательности. Вместо скалодрома можно использовать таблицы, описанные в предыдущем упражнении.

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

### **3. Упражнения на равновесие.**

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

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

**3. Лазание по пологим скалам** (лестницам, скалодромам) без использования рук.

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

## **IV. Построение тренировки.**

Выбор правильного режима тренировки зависит от многих факторов, например, от возможностей вашего организма, частоты тренировок на скалах или искусственном скалодроме и др. Наиболее часто применяется система 2+1, т.е.

1-й день лазание

2-й день упражнения для развития общей силы(1-я неделя турник, 2-я неделя тренажер)

3-й день отдых и растяжка

Если у Вас нет возможности часто тренироваться на скалах или искусственном скалодроме, тогда применима следующая схема:

1-й день упражнения для развития общей силы (турник, рукоход)

2-й день упражнения на домашнем тренажере

3-й день отдых и растяжка

Если Вы очень хорошо физически подготовлены и есть такая возможность, то можно следовать другой схеме:

1-й день лазание и упражнения для развития общей силы

2-й день лазание и упражнения на домашнем тренажере

3-й день отдых и растяжка

Выбор интенсивности того или иного тренировки сугубо личное дело и зависит от функциональных возможностей организма. Важно чутко прислушиваться к своему телу, не давать ему поблажки, если оно лениться, но и щадить его при появившихся признаках перетренированности. Перетренированности ни в коем случае нельзя допускать, потому что это не только может нанести серьезный вред организму, но и отбросит Вас далеко назад.

Совместно с тренером желательно составить для себя приблизительный график интенсивности нагрузок в недельном и месячном циклах, с учетом своих возможностей и физического состояния, чередуя интенсивное лазание с интенсивной физической подготовкой. К примеру, 2-х недельный цикл:

Пн. лазание, интенсивность средняя

Вт. упражнение на турнике, интенсивность максимальная

Ср. отдых

Чт. лазание, интенсивность максимальная

Пт. упражнения на домашнем тренажере, интенсивность минимальная

Сб. отдых

Вс. лазание, интенсивность средняя

Пн. упражнения на турнике, интенсивность средняя

Вт. отдых

Ср. лазание, интенсивность максимальная

Чт. упражнение на домашнем тренажере, интенсивность максимальная

Пт. отдых

Сб. лазание, интенсивность средняя

Вс. упражнение на турнике, интенсивность минимальная

И.т.д.

Важно правильно подобрать для себя чередование интенсивности тренировок, но за максимальной интенсивностью должна следовать тренировка с меньшей и наоборот. Полезно также раз в месяц отдыхать (активно!) 2-3 дня подряд, это приведет организм в фазу сверхвосстановления (суперкомпенсации) и может дать толчок к качественному скачку. Может оказаться полезным (не чаще одного раза в квартал) на неделю прекратить физическую подготовку и заниматься только лазанием, или наоборот. В случае явного застоя роста физической силы можно на две-четыре недели вообще не заниматься физической подготовкой, а только лазанием и наоборот.

По мере роста опыта можно перейти к схеме 3+1:

1-й день лазание, домашний тренажер

2-й день лазание

3-й день физическая подготовка

4-й день растяжка и отдых

Или

1-й день лазание

2-й день физическая подготовка

3-й день лазание домашний тренажер

4-й день растяжка и отдых

Перед началом каждой тренировки необходимо тщательно размяться и растянуться, а в конце лазания полезно сделать один подход медленного подтягивания.

В заключении следует добавить, что цель выполнения данных упражнений – увеличение вашей физической силы, выносливости, координации и растяжки, которые, в свою очередь, дадут Вам новые возможности при лазании.

Однако, чрезмерное увлечение физической подготовкой, особенно с отягощениями, негативно отражается на развитии техники лазания.

Кроме того, стоит лишний раз напомнить, что лучшим способом тренировки для лазания является само лазание.

## **2.6. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СКАЛОЛАЗАНИЯ**

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований.

Структура двигательного акта и взаимодействие элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения поставляет система внутренних органов.

Обучение технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, и само выполнение. Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой скалолазания. Тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира.

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию. Тактика спортсмена - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов школы, страны, мира.

## **2.7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

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

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися ДЮСШ осуществляется директором школы, заведующим учебной частью, преподавательским составом и родительским комитетом в соответствии с требованиями Типового положения о детско-юношеской спортивной школе.

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

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер 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;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- наставничество опытных спортсменов.

***Основные воспитательные мероприятия:***

- торжественное посвящение в скалолазы;
- проводы выпускников;
- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
- совместный просмотр соревнований (видео-, теле-);
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- трудовые сборы и субботники;
- привлечение младших учащихся 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 учеников 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 учащимися во время соревнований, тренер может сделать выводы о формировании у них необходимых качеств.

### **3. 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 и 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.

### Примерный план психологической подготовки к соревнованиям

Таблица 30

№ п\п	Содержание подготовки	Частные задачи
1.	Морально – этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности. Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований.
2.	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
3.	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладеть собой, трезво оценить ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия
4.	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума. Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления

5.	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки	Развитие интенсивности и устойчивости внимания. Развитие выдержки и самообладания.
6.	Настройка на выполнение соревновательной деятельности.	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выступлению в конкретном виде. Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование.
7.	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния

#### 4. 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 (табл. 26).

**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 (табл. 26).

Особое место гигиенических средств восстановления надо учитывать в учебно-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 учебно-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.

**Учебно-тренировочные группы.** С ростом тренировочных нагрузок в учебно-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 и 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.

Педагогические и гигиенические средства восстановления Таблица 30

Рациональное планирование спортивной тренировки	Оптимальное построение тренировочного занятия	Ведение здорового образа жизни
---	---	--------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ перспективное планирование спортивной тренировки;</li> <li>➤ научнообоснованное планирование тренировочных циклов;</li> <li>➤ выбор оптимальной структуры цикла;</li> <li>➤ оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов;</li> <li>➤ разнообразие средств и методов физического воспитания:</li> <li>➤ соответствие уровня функциональной и физической подготовленности;</li> <li>➤ соблюдение принципов спортивной тренировки;</li> <li>➤ врачебно-педагогические наблюдения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ соответствие тренировочного занятия данному циклу тренировки;</li> <li>➤ проведение в подготовительной части общей и специальной тренировки;</li> <li>➤ наличие специальных физических упражнений в основной части занятия;</li> <li>➤ соответствие нагрузки индивидуальным возможностям;</li> <li>➤ широкое использование релаксационных, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление;</li> <li>➤ регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность;</li> <li>➤ сознательность, активность, заинтересованность, объективная оценка результатов; врачебно-педагогический контроль и самоконтроль</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ культура учебного и производительного труда;</li> <li>➤ культура межличностного общения и поведения;</li> <li>➤ культура сексуального поведения; самоуправление и самоорганизация;</li> <li>➤ организация режимов питания, сна, пребывания на свежем воздухе, двигательная активность;</li> <li>➤ соблюдение санитарно-гигиенических требований;</li> <li>➤ закаливающие процедуры;</li> <li>➤ преодоление вредных привычек;</li> <li>➤ оптимальное сочетание труда (в том числе и учебного) и отдыха</li> </ul>
---	--	---

**Психологические средства восстановления**

Таблица 31

<b>Психогигиена</b>	<b>Психопрофилактика</b>	<b>Психотерапия</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе;</li> <li>✓ комфортные условия;</li> <li>✓ разнообразие досуга;</li> <li>✓ снижение отрицательных эмоций;</li> <li>✓ самоконтроль;</li> <li>✓ мотивация позитивных жизненных установок;</li> <li>✓ сохранение и укрепление психического здоровья благодаря здоровому образу жизни</li> <li>✓ профилактика нервно-эмоционального психофизического напряжения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ профессиональная ориентация;</li> <li>✓ профессиональный отбор;</li> <li>✓ врачебно-педагогический контроль;</li> <li>✓ специальные психологические мероприятия по предупреждению и распознаванию межличностных конфликтов;</li> <li>✓ компьютерные игры как средство психопрофилактики;</li> <li>✓ специальные физические упражнения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ рациональная психотерапия посредством логического мышления;</li> <li>✓ психическая саморегуляция;</li> <li>✓ гипноз;</li> <li>✓ самовнушение;</li> <li>✓ аутогенная тренировка;</li> <li>✓ мышечная релаксация;</li> <li>✓ дыхательная гимнастика;</li> <li>✓ методы соморегуляции;</li> <li>✓ тренинг социальных умений;</li> <li>✓ регулирование психического состояния(врачебные консультации, тренинг, специальная психическая тренировка);</li> <li>✓ социально-психологический тренинг;</li> <li>✓ психокоррекция</li> </ul>

### Медико – биологические средства восстановления

Таблица 32

<b>Начальной подготовки</b>	Физические упражнения
	Закаливание
	Питание
	Витамины
	Очищение организма
	Режим труда и отдыха
<b>Учебно-тренировочные группы</b>	Физиотерапия: электрофорез, фонофорез, магнито и парафинотерапия, грязелечение, УВЧ, ультрафиолетовое излучение, мази, гели
	Фармокология: тонизирующие препараты, транквилизаторы, противогипоксия, адаптогены(желудочные)
	Терапия: мануальная, иглорефлексотерапия, баро- и гидро- бальнеотерапия, блокады, анестезия
	Массаж: лечебный, спортивный, медицинский, косметический, сегментарнорефлекторный, виброкрио-, гидро- и т.д.

	ЛФК
	Фитотерапия

## 5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

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

Постепенно занимающиеся 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 занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. Во время проведения контрольных соревнований учащиеся знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т.д.

На четвертом-пятом году обучения в учебно-тренировочных группах занимающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений и приемов с юными спортсменами младших возрастных групп. По судейской практике учащиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста, страховщика, судьи по технике.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Пиратинский А.Е.* Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987.
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. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
6. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2002.
7. Спортивное скалолазание - <http://www.rusclimbing.ru>.
8. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. *Юные скалолазы/ Авторская программа.* - М., 2003.
9. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, 1977.
10. *Вяткин Б.А.* Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1981.
11. *Готовцев П.Я., Дубровский В.И.* Спортсменам о восстановлении. - М., 1981.
12. *Комков Б. С.* Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. -Новосибирск: 3-сиб. кн. изд., 1985.
13. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. На- батниковой М.Я. - М.: ФиС, 1992.
15. *Платонов В.Я.* Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физкультуры. - Киев: Высшая школа, 1984.
16. Психология и современный спорт. Сост. ДВ. Родионов, В.П. Худадов. - М.: ФиС, 1982.
17. *Романенко В.А., Максимович В.Д.* Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1981.
18. *Филин В.П.* Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физкультуры. - М.: ФиС, 1987.
19. *Филин В.П., Фомин В.А.* Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.
20. *Ханин Ю.Л.* Психология общения в спорте. - М.: ФиС, 1980.
21. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 1990.
22. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
23. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 1995.
24. *Матвеев А.П., Петрова Т.В.* Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Министерство образования РФ. - М.: Дрофа, 2000.
25. *Малкин В.Р.* Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.

