



УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА ГОРОДА ТОМСКА»**



Королева ул., д. 13, Томск, 634055, тел. (3822) 28-23-88,
e-mail: dyssh.zvs@yandex.ru, ОГРН/ОКПО 1027000882193/28825699,
ИНН/КПП 7018048486/701701001

Рассмотрена
на педагогическом совете
Протокол
№ 01 от 30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО СШ ЗВС
_____ С.С.Григорович

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«АЛЬПИНИЗМ»**

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «альпинизм», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1002 (зарегистрировано в Министерстве Юстиции РФ от 16.12.2022 № 71596) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «альпинизм» (приказ Министерства спорта РФ №860 от 22.11.2023)

Срок реализации программы:
На этапе начальной подготовки – 3 года
На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 3-5 лет

Исполнитель: Заместитель директора по УР

Инструкторы-методисты

Томск, 2024

Оглавление

I. Общие положения	3
II. Нормативная часть	5
III. Методическая часть	36
IV. Система спортивного контроля и отбора	44
V. Рабочая программа по виду спорта «альпинизм»	61
VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам	81
VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	90
VIII. Перечень интернет-ресурсов	104

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Программа спортивной подготовки по скалолазанию (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта скалолазание (утвержден приказом Минспорта России от 01.06.2021. № 393), Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Минспорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 « Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ», ЕВСК и с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 20.02.2017 № 108), Приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 N 54519), профессиональных стандартов «Спортсмен» (утвержден приказом Минтруда и соцзащиты от 07.04.2014 № 186н) , постановлением главного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 об утверждении СанПин 3.1/2.4.3598-20, нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ и других организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

1.2. Целью Программы является:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта);

- подготовка к освоению дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- создание условий для прохождения этапов спортивной подготовки;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд муниципального образования «Город Томск» и Томской области.

1.3. Основной целью Программы спортивной подготовки (далее Программа), является подготовка спортсменов высокой квалификации, спортивного резерва для сборных команд России.

1.4. Программа раскрывает комплекс разделов подготовки спортсменов на период спортивной подготовки учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

1.5. Настоящая Программа дает возможность более детально планировать учебно-тренировочный процесс, анализировать опыт многолетней подготовки спортсменов и на этой основе повышать эффективность работы тренеров.

1.6. Программа раскрывает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки, систему нормативов и упражнений, психологическую подготовку, систему восстановительных средств и мероприятий, медико-биологический контроль.

1.7. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства. Преемственность в решении задач укрепления здоровья спортсменов, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки спортсменов, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развитие физических качеств, создание предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Спортивная тренировка юных лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены), в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим учебно-тренировочные занятия со спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата. На этапе НП периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные (контрольные, отборочные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

2.2. Продолжительность этапа НП составляет 3 года. В основу комплектования групп спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (далее – Организация), на этапе НП положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях (табл. 1). Возраст спортсмена, определяется на основании установленных требований правил вида спорта об участниках спортивных соревнований.

2.3. На этапе НП зачисляются лица, желающие заниматься скалолазанием, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, навыков необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в Организацию), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке,

установленном Минздравом России. Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы НП спортсменами примерно равного уровня подготовленности. При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки на этапе НП или спортсменов этапа НП со спортсменами учебно-тренировочного этапа (далее – УТ) соблюдаются следующие условия:

- 1) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- 2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

2.4. На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники и тактики скалолазания, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап спортивной подготовки, указанных в разделе 4 настоящей Программы. Начальная подготовка является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим, оценку способностей юных спортсменов-скалолазов к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических учебно-тренировочных заданий). При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей. Перед завершением спортивного сезона юный спортсмен

обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям, к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП. Например, оценка уровня техники выполнения того или иного элемента осуществляется в баллах, выставленных специальной аттестационной комиссией, утвержденной на тренерском совете Организации. Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации. Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

2.5. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «альпинизм»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивных дисциплин: класс, скайраннинг			
Этап начальной подготовки	3	13	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	16	5
Для спортивной дисциплины: ледолазание			
Этап начальной	3	10	8

подготовки			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	13	5
Для спортивной дисциплины: ски-альпинизм			
Этап начальной подготовки	3	10	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	13	6

Минимальный возраст указан только для зачисления в Организацию и определяется ФССП. Максимальный возраст зачисления в Организацию на этап НП определяется суммой минимального возраста зачисления и продолжительности данного этапа спортивной подготовки, установленной ФССП.

2.6. Требования к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	8	12	18
Общее количество часов в год	312	416	624	936

Для групп этапа НП продолжительность учебно-тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач, в пределах двух астрономических часов. Расписание и продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается Организацией

самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей. Норма часов учебно-тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между учебно-тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к учебно-тренировочному занятию, а также сопровождение с учебно-тренировочного занятия спортсменов.

2.7. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия проводятся в форме групповых, самостоятельных на период ежегодного отпуска тренера-преподавателя;

учебно-тренировочные мероприятия

№ п/ п	Виды учебно-тренировоч ных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Число участников учебно-тренировочн ого мероприятия
		Этап начально й подготов ки	Учебно-тренировоч ный этап (этап спортивной специализации)	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1 .	Учебно-тренировочн ые мероприятия по	-	18	Определяется организацией,

	подготовке к международным спортивным соревнованиям			осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную

	физической подготовке			подготовку на определенном этапе
2.2 .	Восстановительные мероприятия	-	До 14 дней	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3 .	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4 .	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5 .	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия и спорта	-	До 60 суток	

2.8. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки (НП), год обучения			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ), год обучения				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5

		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	12	12	12	18	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		10	10	10	8	8	8	8	8
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
	Общая физическая подготовка (час.)	162-177	137-174	134-174	262-24	262-24	262-24	262-36	262-36
	Специальная физическая подготовка (час.)	28-34	37-45	37-45	100-24	100-24	100-24	271-46	271-46
	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	-	12-18	12-18	37-50	37-50	37-50	75-94	75-94
	Техническая подготовка (час.)	78-103	81-106	81-106	124-62	124-62	124-62	159-15	159-15
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6-18	6-18	6-18	12-37	12-37	12-37	18-56	18-56

	(час.)								
	Инструкторская и судейская практика (час.)	-	-	-	6-18	6-18	6-18	18-37	18-37
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	3-9	4-12	4-12	12-24	12-24	12-24	74-93	74-93
	Самостоятельная работа (час.)	31-62	41-83	41-83	32-12 4	32-12 4	32-12 4	92-18 8	92-18 8
	Общее количество часов в год	312	416	416	624	624	624	936	936

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая	55-69	45-58	33-48	24-35

подготовка (%)				
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20	17-23	20-23
Техническая подготовка (%)	10-14	16-20	22-28	26-34
Теоретическая подготовка (%)	1-3	2-4	2-4	3-5
Тактическая подготовка (%)	5-7	8-10	11-14	13-17
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	2-3

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются на этапе НП с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно. Режим тренировочной работы на этапе НП, как правило, состоит от 3 до 5 тренировок в неделю. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от учебно-тренировочных занятий дни.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной

подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Основные виды подготовки на этапе НП могут проходить в форме: групповых учебно-тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований), учебно-тренировочных сборов, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации. Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурномассовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации учебно-тренировочного процесса

Соревнования в скалолазании – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах. Соревнования в скалолазании по своему характеру

делятся на личные, лично - командные и командные. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований. На этапе НП соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной подготовки спортсменов к ним.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки на этапе НП, в том числе приобретение соревновательного опыта.

2.9. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	Профориентационная деятельность		
	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	В течение года

		- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
	Здоровьесбережение		

	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических	В течение года

		кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
	Патриотическое воспитание обучающихся		
	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
	Развитие творческого мышления		
	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания	В течение года

		толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	---	--

2.10. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов

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

План антидопинговых мероприятий направлен на: формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся, повышение уровня знаний обучающегося по предотвращению использования запрещенных в спорте субстанций и методов обучающегося.

Задачи:

- выявить отношение к проблеме допинга у обучающегося и тренерского состава;
 - способствовать осознанию обучающегося Учреждения актуальности проблемы допинга в спорте;
 - обучить обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставлению им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
 - способствовать проявлениям нравственных качеств «Фэйр Плей» (проявление позитивного поведения спортсмена, демонстрируемого на соревнованиях);
 - обучить обучающихся основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
 - обучить спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
 - обучить обучающихся навыкам проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
 - сформировать устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и негативное отношение к допингу в спорте.
- увеличить число обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

План антидопинговых мероприятий для обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки реализуются на основании стандартов спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» в разделе «Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка».

Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, предотвращение использования обучающегося запрещенных в спорте субстанций и методов.

Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа , фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной

			проверки дома).
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»,	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской

	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой		Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание «Роль	1-2 раза в год	Включить в повестку дня

	родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
--	--	--	---

2.12. Планы инструкторской и судейской практики

Одна из важнейших задач спортивной школы – помощь в организации и проведении внутришкольных и городских соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина. Выполнение обязанностей судьи, секретаря.

Спортсмены должны привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения, и проверки знаний правил соревнований. Привлечением обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Во время проведения контрольных соревнований спортсмены знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т.д., знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству в городских и краевых соревнованиях, должны уметь организовать и проводить соревнования внутри Учреждения. Выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Подготовка инструкторов и судей из числа обучающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. В процессе инструкторской и судейской практики обучающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока.

Обучающиеся должны научиться составлять конспекты учебно-тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план учебно-тренировочного сбора. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с учебно-тренировочного этапа.

Год обучения	Количество инструкторской и судейской практики (часов в год)
УТ-1	6-18
УТ-2	6-18
УТ-3	6-18
УТ-4	18-37
УТ-5	18-37

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебно-тренировочных занятий и судейства соревнований.

Судейские навыки приобретаются путём изучения правил соревнований, знакомства с протоколами соревнований.

Привитие тренерских и судейских навыков начинается с первого года обучения в учебно-тренировочных группах. Формы проведения занятий:

беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия.

На первом году обучения (УТ – 1) обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения отдачи, рапорта, про ведения строевых и порядковых упражнений.

На втором году обучения (УТ – 2) необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими обучающегося, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приемов. Обучающиеся должны уметь составить конспект занятий и провести вместе с тренером разминку в группе.

На третьем году обучения (УТ – 3) обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов с юными спортсменами более младших 60 возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и про верки правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

На четвертом - пятом году обучения (УТ – 4, УТ – 5) обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно про водить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений и приемов с юными спортсменами младших возрастных трупп. По судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста, страховщика, судьи по технике

В качестве самостоятельных видов деятельности инструкторская и судейская практики на этапе НП не предусмотрены.

2.13. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологические средства восстановления

Рациональное питание. Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров -25%, углеводов - 60-61%.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для лыжников-гонщиков при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

первый завтрак - 5% обед - 35%

завтрак полдник - 5%

второй завтрак - 25% вечерняя тренировка

дневная тренировка ужин – 30

Физические факторы. С ростом объема специальной физической подготовки и количества восхождений увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Особое внимание при применении педагогических средств восстановления должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Из дополнительных средств следует применять ванны, парную и суховоздушные

бани, спортивный массаж, витаминизацию. Из психологических средств восстановления рекомендуется применять аутогенные тренировки, организацию культурного досуга, создание хороших бытовых условий, активный отдых - бассейн, прогулки на лыжах и т.д. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов СС и ВСМ необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде). Физические средства восстановления. Применение физических средств основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать

отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15 °C).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- 1) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °C), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;

- 2) перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;

3) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;

4) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;

5) темп проведения приемов массажа - равномерный;

6) растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;

7) после массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных

процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях, а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы.

Высокие учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (левзея), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются их спиртовые экстракты. Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

Применение восстановительных средств

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и

соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных спортсменов.

Рациональное использование средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в учебно-тренировочном процессе определяется как особенностями динамики процессов утомления, так и рядом других важных факторов: пол и возраст спортсмена, вид спорта, тип мышечной деятельности, количество и масса мышц, участвующих в движении, характер и интенсивность выполняемой учебно-тренировочной работы, степень тренированности спортсмена, а также направленность и содержание учебно-тренировочных занятий.

Эффективная организация необходимого сочетания учебно-тренировочных нагрузок в отдельных микроциклах и отдельных занятиях, а также создание оптимальных условий для протекания восстановительных и специальных адаптационных процессов может идти по двум путям:

- 1) Оптимизация планирования учебно-тренировочного процесса.
- 2) Направленное применение различных средств восстановления и повышения работоспособности спортсменов.

При этом в спортивной практике возможно использование восстановительных мероприятий по двум направлениям:

- 1) применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы, не только после выступления спортсменов, но и, что наиболее важно, во время проведения или же перед началом соревнований;
- 2) применение восстановительных средств непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства.

В учебно-тренировочном процессе предлагается планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия учебно-тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов направлено на определение нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

В группах совершенствования спортивного мастерства применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Структура методической части Программы включает программный материал по разделам подготовки, его распределения по этапам подготовки на спортивный сезон, организацию и про ведение педагогического и медико--биологического контроля, содержит рекомендации по построению недельных микроциклов на различных этапах годичного цикла подготовки. Важным вопросом построения учебно-тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании учебно-тренировочных нагрузок различной направленности на учебно-тренировочном занятии. Соотношение времени отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств, может изменяться (наличие материальной базы, учебно-тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

18 Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса. Критериями оценки эффективности подготовки служат достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

3.2. Структура учебно-тренировочного занятия.

Структура тренировки представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение. Так, любое тренировочное занятие состоит из

трех частей - подготовительной, основной и заключительной, именно в такой последовательности эти части и будут располагаться. Определенная последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено учебно-тренировочного процесса. Структура тренировки характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа и Т.Д., или последовательность задач обучения и воспитания физических качеств во всех звеньях учебно-тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию тренировки. Структура тренировки определяется также соотношением параметров учебно-тренировочной нагрузки (объема и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки. Основными параметрами, определяющими процесс построения и структуру различных циклов подготовки спортсменов являются:

- определение целевых промежуточных (текущих), по показателям как итоговых, так и которым будут судить о реализации поставленных задач;
- определение общего порядка построения соревновательного и учебно-тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- чередование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и их показателей, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Таким образом, для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса необходимо: знание суммарных затрат времени воздействия на организм в границах различных учебно-тренировочных этапов и циклов, для достижения поставленных задач; определение состава средств, суммарных параметров нагрузок и их чередования в рамках определенных интервалов времени.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований для лиц, проходящих

спортивную подготовку, возлагается на тренера. Допуск к занятиям в залах осуществляется в установленном порядке. На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий скалолазанием. Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующей последовательности:

1. Тренер приходит на скалодром к началу прохождения спортсменов через регистрацию у стойки администратора. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход группы со скалодрома в раздевалки.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку спортивных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

2. Не допускать увеличения числа спортсменов в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в администрацию о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях. Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье спортсменов:

1. Присутствие спортсменов на скалодроме без тренера не разрешается.

2. Учебно-тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части скалодрома.

3. Лазание на скалодроме разрешается только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности.

4. При наличии ненормальных условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать, отменить занятие.

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися на скалодроме, и при первых признаках недомогания направить спортсмена в медицинский кабинет. Лица, участвующие в учебно-тренировочных занятиях, обязаны выполнять требования:

- устава учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- правил внутреннего распорядка, утвержденных локальным актом учреждения;
- инструкций по технике безопасности при проведении занятий по скалолазанию для лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденных локальными актами учреждения. Лица, принимающие участие в спортивных соревнованиях обязаны выполнять следующие требования:
 - соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта скалолазание;
 - соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской классификации и правилам вида спорта скалолазание;
 - выполнение плана спортивной подготовки;
 - прохождение предварительного соревновательного отбора;
 - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
 - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Сотрудники, назначенные ответственными за направление спортсменов на спортивные соревнования, обеспечивают проведение мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомлению с инструкциями по охране труда, жизни и здоровья, утвержденными локальными актами учреждения, рациональному расходованию выделенных средств. Состав участников спортивных соревнований определяется решением тренерского совета по представлению старших тренеров.

Правила безопасности. Общие положения. Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий к выполнению технических действий, требующих

высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на тренера, непосредственно проводящих занятия с группой.

3.3. Общие требования безопасности.

3.3.1. К занятиям по скалолазанию допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям.

3.3.2. При проведении занятий должны соблюдаться установленные режимы занятий и отдыха.

3.3.3. При проведении занятий по скалолазанию возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов: - травмы при преодолении препятствий; - травмы, полученные при неправильном подборе экипировки и инвентаря; - травмы при неправильной страховке.

3.3.4. На местах проведения учебно-тренировочных занятий должны быть предусмотрены меры безопасности.

3.3.5. Не использовать страховочные верёвки в качестве качели.

3.3.6. При проведении занятий по скалолазанию должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

3.3.7. Тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.8. О каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить руководству Учреждения.

3.3.9. В процессе занятий тренер и спортсмены должны соблюдать правила лазания по скалодрому и страховки, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

3.3.10. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке

знаний требований охраны труда.

3.4. Требования безопасности перед началом занятий.

3.4.1. Тщательно проветрить спортивный зал.

3.4.2. Тренер должен проверить исправность и надежность крепления спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу в зоне прохождения трасс.

3.4.3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера.

3.4.4. Спортсмены допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

3.4.5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

3.5. Требование к страховочному снаряжению:

3.5.1. Используемое снаряжение должно быть сертифицировано.

3.5.2. Снаряжение должно визуальный осмотр.

3.6. Требования безопасности перед началом лазания.

3.6.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

3.6.2. Оповестить занимающихся о необходимости соблюдения тех или иных мер предосторожности при прохождении отдельных участков дистанции.

3.6.3. Проверить экипировку, снаряжение и страховочную систему:

3.6.3.1. Застегнуть пряжку пояса на 3 раза.

3.6.3.2. Проверить правильность завязывания узла «Восьмёрка» при прикреплении к страховочной верёвке; при лазании с нижней страховкой (в исключительных случаях) - узла «Двойной булинь» или «Булинь» с контрольным узлом.

3.6.3.3. Если страховочная веревка крепится к спортсмену карабином, последний должен быть неподвижно закреплён на узле, чтобы исключить попадание веревки на защелку. Муфта карабина должна быть завинчена страхующим или тренером.

3.6.3.4. Заблокировать страховочной верёвкой ножной ремень и пояс.

3.6.4. Обеспечить гимнастическую страховку, а при необходимости предварительное (до старта) простегивание страховочной веревки в первую или любую другую оттяжку.

3.6.5. Обеспечить прохождение веревки при верхней страховке не менее чем через две независимые точки страховки, на расстоянии не более 1 м друг от друга и несущие сопоставимую нагрузку. 4.б. Обеспечить расположение и размеры оттяжек на трассе, закрепление карабинов, дающее возможность вщелкивания в них веревки из безопасных положений, устранение мест зацепления или повышенного трения, затрудняющих протягивание веревки.

3.6.7. Обеспечить правильный выбор мест расположения страховщиков.

3.6.8. Убедиться в готовности напарника к страховке перед каждым подъёмом: «Страховка готова?» и получить подтверждение готовности: - «Готова!».

3.6.9. Начинать лазание на скалодроме только в присутствии тренера и с разрешения тренера.

3.7. Требования безопасности во время занятий.

3.7.1. Строго соблюдать дистанцию.

3.7.2. Не выполнять упражнения и задания без разрешения тренера.

3.7.3. Всё внимание страхующего должно быть направлено на страхуемого.

3.7.4. Страхующий должен выбирать и выдавать верёвку, надев на пояс страховочную петлю. Разрешается пристёгивать страховочную петлю карабином к системе.

3.7.5. Страхующему выбирать верёвку, не мешая лазанию.

3.7.6. Выдавать верёвку по команде страхуемого.

3.7.7. При прохождении трассы страхуемый должен самостоятельно следить за тем, чтобы страховочная веревка находилась в правильном положении и не цеплялась за неровности рельефа. В случае угрозы безопасности страхующий должен дать команду напарнику о необходимости

исправить положение веревки или остановиться.

3.7.8. Для спуска страхуемого жёстко выбрать верёвку (сильно натянуть) и при полной нагрузке верёвки страхуемым, медленно опустить его.

3.7.9. Страхующий не должен выходить из страховочной петли до тех пор, пока напарник не отвяжется от верёвки,

3.8. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

3.8.1. В случае срыва страхуемый должен развернуться лицом к стенке, отталкиваться от неё ногами, не цепляясь руками за стену.

3.8.2. В случае срыва страхуемого, страхующий должен держать и медленно опустить страхуемого на землю.

3.8.3. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

3.8.4. При исключительно неблагоприятных погодных условиях, и в случае иных непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности занимающихся, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны, сообщает о случившемся в МЧС.

3.8.5. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3.9. Требования безопасности по окончании занятий.

3.9.1. Вывести спортсменов с трассы, спортивного сооружения (тренер выходит последним).

3.9.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

3.9.3. Принять душ, или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Тщательно вытереться и просушиться.

3.9.4. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО КОНТРОЛЯ И ОТБОРА

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «альпинизм»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: ледолазание, ски-альпинизм				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	

			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.7.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			18.00	19.00
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: скайраннинг, класс				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.00	12.10
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,1	9,0
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	

	ногами		170	150
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
2.8.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			16.00	18.30
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			20	15
3.2.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее	
			30	25

Бег на 30 м. Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Оборудование: Секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок. Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся за 10 метров до стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. В момент пересечения бегущим стартовой линии начинается отсчет времени. Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Бег на 1000 м. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется

хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 метров составляет не более 15 человек.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Бег на 2000 м. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 2 000 метров составляет не более 15 человек.

Кросс на 2 км (по пересеченной местности). Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе. Кросс может проводиться по замкнутому маршруту (старт и финиш в одном месте) или по разомкнутому (со стартом и финишем в разных местах) в один или несколько кругов различной протяжённости.

Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Результат фиксируется по финишированию участника. Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

Челночный бег 3х10 м. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с

обувью. Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Описание теста: Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека. Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка. Проведение зачёта по теоретической подготовке осуществляется тренером - преподавателем методом опроса и педагогических наблюдений.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка. Описание теста: Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед в прыжковую яму или на покрытие. Мах руками разрешен. Разрешается три попытки. Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки

касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Прыжок в высоту с места. (Проба по Абалакову). Проводится в спортивном зале. Описание теста: Прыжок выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или лентой по методике В.М. Абалакова. Разрешается две попытки. Результат: Определяется высота выпрыгивания вверх в сантиметрах. Прыжки в высоту с места характеризуются энергичным отталкиванием вверх, обеспечивающим вертикальное движение туловища. Может выполняться как одиночный прыжок типа «подпрыгни и достань», прыжок вверх с перепрыгиванием через кубик и т.д., напрыгивание на возвышенность (горка, мат и т.д.). Выполняются толчком обеих ног, толчком одной с приземлением на обе ноги; направлены прямо, боком, спиной вперед.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической
 - и психологической подготовленности;
 - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «прыжки на лыжах с трамплина» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «прыжки на лыжах с трамплина»;
 - изучить антидопинговые правила;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по

видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Нормативы для зачисления на этапы подготовки УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4, УТ-5:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юниоры	девочки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: скайраннинг, класс				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
1.2.	Бег на 2000 м	ин, с	не более	
			9.40	11.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,8	8,8

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество	не менее	
		раз	39	34
1.8.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			16.00	18.30
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: ски-альпинизм				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.00	12.10
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество	не менее	
		раз	20	8
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,1	9,0
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
2.8.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной, местности)	мин, с	не более	
			16.00	18.30
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: ледолазание				
3.1.	Бег на 30 м	с	не более	

			5,3	5,6
3.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	9
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
3.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: ски-альпинизм, скайраннинг				
4.1.	Туристский поход с проверкой туристских навыков и техники работы с альпинистским снаряжением (самостраховка, обвязка, кошки)	км	не менее	
			15	10
4.2.	Старт из положения лыжи на рюкзаке: крепление камуса, встегивание в крепления в режим «подъем», снятие лыж, крепление лыж на рюкзак, снятие лыж с рюкзака, встегивание в крепления в режим «подъем», снятие камуса, перевод ботинок и креплений в режим «спуск», встегивание в крепления в режим спуск, снятие лыж, крепление на рюкзак	с	не более	
			90	95

4.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
5. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: ледолазание, класс				
5.1.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	25
5.2.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			10	7
5.3.	Вис на перекладине на двух руках	с	не менее	
			90	80
5.4.	Лазание по канату (без учета времени)	м	не менее	
			5	
5.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Бег на 30 м. Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Оборудование: Секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок. Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся за 10 метров до стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. В момент пересечения бегущим стартовой линии начинается отсчет времени. Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Бег на 2000 м. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой

линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 2 000 метров составляет не более 15 человек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;

- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Челночный бег 3х10 м. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Описание теста: Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека. Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка. Проведение зачёта по теоретической подготовке осуществляется тренером - преподавателем методом опроса и педагогических наблюдений.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Кросс на 3 км (по пересеченной местности). Дистанция для кросса

прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе. Кросс может проводиться по замкнутому маршруту (старт и финиш в одном месте) или по разомкнутому (со стартом и финишем в разных местах) в один или несколько кругов различной протяжённости. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Результат фиксируется по финишированию участника. Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

Прыжок в высоту с места. Проба по Абалакову. Проводится в спортивном зале. Описание теста: Прыжок выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или лентой по методике В.М. Абалакова. Разрешается две попытки. Результат: Определяется высота выпрыгивания вверх в сантиметрах.

Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками. Вис на перекладине, хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное, поднять ноги до касания перекладины и опустить их вниз, самостоятельно принять неподвижное положение. Положение виса фиксируется не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета). Разрешается разводить ноги до ширины плеч и незначительно сгибать ноги в коленных суставах. Выполнение упражнения махом не допускается. Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде "к снаряду". При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда "не считать".

Вис на перекладине на двух руках. Исходное положение - Вис на перекладине, хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное. Упражнение выполняется на время. Движения ног, рук и тела не допускается.

Лазание по канату (без учета времени). Три основных способа лазания по вертикальному канату: в два приема; в три приема; без ног.

Лазанье по канату в два приема:

1. Исходное положение: одна рука полностью выпрямлена и обхватывает канат выше уровня головы, вторую руку держим на уровне подбородка. Захватываем канат ногами носком одной ноги и пяткой другой.

2. Отталкиваемся ногами и пытаемся подтянуться на той руке, которая расположена выше.

3. Второй рукой перехватываем канат выше, одновременно с этим подтягиваем ноги и занимаем исходную позицию.

Лазанье по канату в три приема:

1. Исходная позиция: атлет плотно держится за канат руками и ногами (носком одной и пяткой другой ноги).

2. Оттолкнуться от каната ногами, согнуть их и захватить канат чуть выше тем же способом.

3. Не отпуская канат ногами, поочередно переставить руки выше и повторить движение.

Лазанье по канату без использования ног

1. Обхватите канат двумя руками, одна должна быть немного выше другой, немного согните ноги или выведите их перед собой.

2. Удерживая положение ног и корпуса, поднимайтесь вверх, поочередно меняя руки и задействуя широчайшие мышцы спины и мышцы предплечий.

Туристский поход с проверкой туристских навыков и техники работы с альпинистским снаряжением (самостраховка, обвязка, кошки).

Выполнение норматива испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» (далее — «Туристский поход») проводится в виде прохождения пешеходного или лыжного маршрута протяженностью не менее указанного количества километров, установленных государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к

труду и обороне» и проверки туристских навыков при прохождении маршрута. Выполнение нормативов проводится, как правило, в природной среде (при наличии, рекомендуется использовать систему национальных и региональных троп экотуризма); характер маршрута (тропы, грунтовые дороги, бездорожье и т.д.), наличие и вес рюкзака не регламентируются. Норматив «Туристский поход» выполняется в составе туристской группы в количестве не более 15 человек на одного руководителя. Перед тестированием для участников проводится инструктаж, включающий основные правила безопасного поведения в туристском походе. Проверяется соответствие личной одежды и обуви участников погоде и виду туристского похода. Группа должна быть обеспечена медицинской аптечкой. Определяется «направляющий» и «замыкающий» и порядок связи между ними.

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

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Примерной программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее - обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Контрольные	—	2	2	4	4	6	6	6
Основные	—	2	2	4	4	6	6	6

V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «АЛЬПИНИЗМ»

Характеристика вида спорта «Альпинизм»

В процессе развития скалолазания было создано множество различных систем градации маршрутов и их сложности. В 1894 году австриец Фриц Бенеш ввёл первую из известных систем градации скальных маршрутов. Шкала Бенеша имела 7 уровней сложности - маршруты уровня VII были самыми простыми, а уровня I - 0 наиболее трудными. Вскоре, однако, были пройдены ещё более сложные маршруты, которые, поначалу, обозначили уровнями сложности 0 и 00. В 1923, немец Вилло Вельценбах сжал шкалу и перевернул её наоборот: уровень 00 стал уровнем IV-V.

В 1935 году этой «шкалой Вельценбаха» стали широко пользоваться французские скалолазы, такие как Лусьен Деви, Пьер Аллэн и Арман Шарле, для обозначения маршрутов в Западных Альпах. Наконец, в 1947 в Шамони шкала Вельценбаха была принята на вооружение Международным союзом альпинистских ассоциаций (UIAA). Летом 1947 года на скалах Домбая (Западный Кавказ) начальник учебной части альпинистского лагеря «Молния» Иван Иосифович Антонович провёл первые в мире официальные соревнования по скалолазанию с программой, положением, правилами и призами. Соревнования были посвящены 30-летию СССР. В 1966 году в Единую Всесоюзную спортивную классификацию (ЕВСК) спортивное скалолазание было включено как самостоятельный вид спорта, были утверждены разрядные требования (1, 2 и 3 разряды), в 1969 году появились нормы на выполнение разрядов, званий «мастер спорта СССР» и «мастер спорта СССР международного класса», что стало привлекать большее количество спортсменов к участию в соревнованиях. В начале 1989 года был образован Союз альпинистов и скалолазов России, президентом которого стал Анатолий Бычков. В ноябре на отчётно-выборном Пленуме Федерации альпинизма СССР, учитывая высокий уровень развития скалолазания и большой объём самостоятельной международной деятельности, решено

сформировать Президиум Федерации альпинизма и скалолазания. В СССР изначально скалолазание развивалось как лазание на скорость на относительно несложных трассах, тогда как в мире спортсмены состязались в лазании на трудность по сложному маршруту протяжённостью 20-35 метров. На протяжении ряда лет шло становление этих двух школ, создавались методики, разрабатывалось снаряжение. Советские спортсмены, лазавшие в обычных резиновых галошах, не могли конкурировать в лазании на трудность.

В настоящее время большинство соревнований по скалолазанию проводятся на скалодромах. Это создаёт равные условия для всех участников, способствует привлечению зрителей, спонсоров, представителей средств массовой информации, решает проблему сохранения природной среды, а также в значительной мере позволяет уменьшить влияние погодных условий. Однако, современное скалолазание не отрицает использование «живых» скальных массивов в учебно-тренировочном процессе. А в лазании на трудность зачастую только сочетая занятия на скалах и на скалодромах можно добиться выдающихся результатов, - одно дополняет другое.

Соревнования проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

- лазание на трудность (трудность)
- индивидуальное лазание;
- лазание на скорость (скорость)
- парная гонка, индивидуальное лазание;
- боулдеринг
- серия коротких проблемных трасс.

Соревнования могут проводиться как на искусственном рельефе, так и на естественных скалах; на открытых и на закрытых трассах; с предварительным опробованием трасс или без такового; с личным, командным и лично-командным зачетом, а также с комплексным личным зачетом (двоеборье, многоборье).

Соревнования в лазании на трудность могут проводиться с учетом времени, в частности, в дуэли - параллельном лазании на трудность по аналогии с парной гонкой в лазании на скорость. Соревнования в лазании на скорость могут проводиться в формате эстафеты. Порядок проведения дуэли и/или эстафеты определяется Регламентом соревнований.

Спортивные дисциплины вида спорта «Альпинизм»

Альпинизм	055 000 5 5 1 1 Я	класс - скальный	055 001 1 8 1 1 Л
		класс - технический	055 002 1 8 1 1 Л
		класс - высотно-техническ ий	055 003 1 8 1 1 Л
		класс - высотный	055 004 1 8 1 1 Л
		класс - ледово-снежный	055 006 3 8 1 1 Л
		класс - первопрохождений	055 007 1 8 1 1 Л
		ледолазание - скорость	055 008 3 8 1 1 Я
		ледолазание - трудность	055 009 3 8 1 1 Я
		ледолазание - комбинация	055 017 3 8 1 1 Л
		ски - альпинизм - гонка	055 010 3 8 1 1 Я

		ски - альпинизм - командная гонка	055 011 3 8 1 1 Л
		ски-альпинизм - гонка вертикальная	055 014 3 8 1 1 Я
		ски-альпинизм - спринт	055 015 3 8 1 1 Я
		ски-альпинизм - эстафета	055 016 3 8 1 1 Я
		скайраннинг - марафон	055 005 1 8 1 1 Л
		скайраннинг - гонка	055 012 1 8 1 1 Л
		скайраннинг - вертикальный километр	055 013 1 8 1 1 Л

Система спортивной подготовки в виде спорта «Альпинизм» компенсирует недостаточную двигательную активность современных подростков. В результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность.

По характеру нагрузки Альпинизм может быть отнесен к физическим упражнениям субмаксимальной интенсивности, поэтому Альпинист должен иметь такие развитые физические качества, как: ловкость, быстроту, силу, выносливость, а также отличную специальную и физическую подготовку. В этой связи большое значение приобретает в дополнение к занятиям Альпинизмом общефизическая подготовка, которая содействует

улучшению физических качеств.

Структура методической части Программы включает программный материал по разделам подготовки, его распределения по этапам подготовки на спортивный сезон, организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля, содержит рекомендации по построению недельных микроциклов на различных этапах годичного цикла подготовки.

Важным вопросом построения учебно-тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании учебно-тренировочных нагрузок различной направленности на учебно-тренировочном занятии.

Соотношение времени отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств, может изменяться (наличие материальной базы, учебно-тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса. Критериями оценки эффективности подготовки служат достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

Этап начальной подготовки

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами должны быть ориентированы на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, гармоничное и всестороннее развитие физических качеств, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, освоение основ техники

по виду спорта «плавание», отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки, но не на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата любой ценой;

- учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма; - в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием. На этапе НП определяются ориентиры и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте. Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) в детском и юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту результатов. Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически отрезает юным пловцам путь к дальнейшему прогрессу. В связи с этим на этапе НП так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение учебно-тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины. Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста. Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости. Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на учебно-тренировочную нагрузку. Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на

пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов. Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом

для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше, в дальнейшем, будут осваиваться сложные технические элементы. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения. Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов.

1. Развитие общей выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, координации движений.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.
3. Ознакомление с основами техники прыжка на лыжах.
4. Обучение отдельным элементам техники прыжка на лыжах.
5. Обучение техники прыжка в целом.
6. Освоение навыков владения лыжами как снарядом и передвижение на гоночных и прыжковых лыжах;
7. Овладеть движениями отдельных элементов техники прыжка на лыжах с трамплина;
8. Обучение умению схематично представлять и анализировать действия и движения, встречающиеся при передвижении на гоночных лыжах и прыжках на лыжах с трамплина;
9. воспитание черт спортивного характера, волевых качеств,

коммуникабельности;

10. Укрепление здоровья.

Методические указания по организации учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.

В подготовке начинающего спортсмена, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваивается выполнение больших тренировочных объемов, изучаются и закрепляются основы техники Альпинизма, накапливается тактический опыт, развивается интеллект спортсмена.

Задачи этапа начальной подготовки:

1. Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
2. повысить уровень физической подготовленности;
3. овладеть основами техники вида спорта «скалолазание»;
4. изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «скалолазание»;
5. получить общие знания об антидопинговых правилах;
6. соблюдать антидопинговые правила;
7. принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
8. ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
9. получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Учебный материал для групп начальной подготовки I, II, III года обучения.

1. Теоретическая подготовка

2. Понятие о травмах:

- Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по скалолазанию.

- Причины травм и их профилактика.
- Раны и их разновидности.
- Ушибы, растяжения, вывихи.
- Переломы костей.
- Разрывы связок, мышц и сухожилий.
- Оказание первой доврачебной помощи.
- Способы остановки кровотечений.
- Приёмы искусственного дыхания.
- Транспортировка пострадавшего

3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки:

- Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности.

- Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

- Тренированность и её физиологические показатели.
- Самоконтроль в учебно-тренировочном процессе.
- Дневник самоконтроля.
- Предстартовая разминка на соревнованиях по скалолазанию.
- Основы техники и тактики спортивного скалолазания.
- Особенности элементов техники лазания боулдеринга, на трудность и скорость.

4. Развитие навыков чтения трассы.

- Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

- Анализ и разбор деятельности спортсмена

5. Правила соревнований. Их организация и проведение
6. Календарный план соревнований
7. Положение о соревнованиях
 - Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка скал, судейская страховка).
- Права и обязанности участников соревнований.
 - Порядок проведения соревнований.
 - Определение результатов.
8. Психологическая подготовка
9. Практическая подготовка:
 - 9.1. Общая физическая подготовка:
 - На данном этапе следует уделить внимание гармоничному физическому развитию, за счет использования общеразвивающих упражнений для мышц антагонистов, подвижности во всех суставах.
 - Развивать аэробные способности, используя бег на средние дистанции и спортивные игры.
 - 9.2. Специальная физическая подготовка:
 - Основными средствами специальной физической подготовки служат упражнения, выполняемые в висе на перекладине и на специальных тренажерах.
 - С особой осторожностью следует включать в процесс подготовки упражнения на развитие силы пальцев рук.
 - 9.3. Специальная техническая и тактическая подготовка:
 - Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях.
 - С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности (лазание на

трудность, на скорость, боулдеринг). Углубленное изучение ориентирования на трассе.

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

- формировать общий тактический замысел или принципы поведения во время соревнований;
- уметь составлять тактический план с конкретным перечнем задач и способами их решения;
- объективно оценивать свои физические, технические, функциональные и психологические возможности;
- находить новые тактико-технические решения при изменении трасс, крутизны, размеров зацеп;
- анализировать ошибки;
- контролировать нужную скорость и силу на определенных этапах соревнования;
- взаимодействовать с соперником

9.5. Тактика лазания на скорость:

- определение рационального порядка движений; корректирование расклада движений после забегов;
- просмотр и визуализация трассы (акцент на первой попытке); - анализ движений на основании видеозаписей соревнований; Тактика лазания на трудность:

- выбор позиций для вщелкивания оттяжки;
- умение распределять усилия во время прохождения трассы и выбор позиций отдыха;
- моделирование условий соревнований; изучение рационального порядка движений;
- анализ ошибок

9.6. Тактика лазания боулдеринг:

- умение «читать» порядок движений трассы;
- распределение энергоресурсов организма на соревновательный этап (серию боулдерингов);
- разучивание отдельных движений боулдеринга;
- прохождение серии трасс с различными интервалами времени отдыха

9.7. Инструкторская и судейская практика

10. Восстановительные мероприятия

Группа начальной подготовки 1 года обучения

По окончании этапа НП-1, обучающиеся должны знать:

1. Историю развития скалолазания как вида спорта.
2. Спортивную экипировку скалолаза, требования к ней, уход.
3. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом.

Личную гигиену скалолаза.

4. Основы техники скалолазания. Постановку ног, хваты руками, приемы лазания на плоском рельефе.

5. Требования техники безопасности при занятиях скалолазанием.

Группа начальной подготовки 2 года обучения

По окончании этапа НП-2, обучающиеся должны знать:

1. Влияние спорта на формирование личности спортсмена. Связь спорта со всеми сторонами жизни человека в современном обществе.

2. Основные сведения о здоровом образе жизни, закаливании, режиме дня.

3. Общие сведения о строении и функциях организма человека.

4. Основы техники скалолазания. Приемы лазания на рельефе с небольшим нависанием.

5. Требования техники безопасности при занятиях скалолазанием. Виды и приемы взаимной страховки.

Группа начальной подготовки 3 года обучения

По окончании этапа НП-3, обучающиеся должны знать:

1. Влияние спорта на формирование личности спортсмена. Связь спорта со всеми сторонами жизни человека в современном обществе.
2. Основные сведения о здоровом образе жизни, закаливании, режиме дня.
3. Общие сведения о строении и функциях организма человека.
4. Основы общей и специальной физической подготовки. Некоторые упражнения для развития физических качеств скалолаза.
5. Основы техники скалолазания. Приемы лазания на рельефе с небольшим нависанием.
6. Требования техники безопасности при занятиях скалолазанием. Виды и приемы взаимной страховки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Учебно-тренировочный этап направлен на спортивную специализацию обучающихся в виде спорта «скалолазание». На учебно-тренировочном этапе цель спортивной подготовки – формирование спортивного мастерства скалолазов, дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта для повышения спортивных результатов.

Задачи учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

1. Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
2. изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «скалолазание» и успешно применять их в ходе проведения

учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

3. соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
4. овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «скалолазание»;
5. изучить антидопинговые правила;
6. соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
7. ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
8. принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
9. принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
10. получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Учебный материал для групп учебно-тренировочного этапа I, II, III года обучения.

1. Теоретическая подготовка
2. Понятие о травмах
3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
4. Развитие навыков чтения трассы:
 - Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.
 - Анализ и разбор деятельности спортсмена
5. Правила соревнований. Их организация и проведение

6. Календарный план соревнований
7. Положение о соревнованиях
 - Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка скал, судейская страховка).
 - Права и обязанности участников соревнований.
 - Порядок проведения соревнований.
 - Определение результатов.
8. Психологическая подготовка
9. Практическая подготовка:
 - 9.1. Общая физическая подготовка
 - 9.2. Специальная физическая подготовка
 - 9.3. Специальная техническая и тактическая подготовка
 - 9.4. Тактическая подготовка
 - 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
 - 9.5. Тактика лазания на скорость
 - определение рационального порядка движений;
 - корректирование расклада движений после забегов;
 - просмотр и визуализация трассы (акцент на первой попытке); - анализ движений на основании видеозаписей соревнований; Тактика лазания на трудность:
 - выбор позиций для вщелкивания оттяжки;

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

- моделирование условий соревнований;
- изучение рационального порядка движений;
- анализ ошибок

9.6. Тактика лазания боулдеринг

- умение «читать» порядок движений трассы;
- распределение энергоресурсов организма на соревновательный этап (серию боулдерингов);

- разучивание отдельных движений боулдеринга;
- прохождение серии трасс с различными интервалами времени отдыха.

9.7. Инструкторская и судейская практика

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

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

10. Восстановительные мероприятия

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

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

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

Умения и навыки, которые необходимо знать по завершению

учебно-тренировочного этапа каждого года:

Учебно-тренировочная группа 1 года обучения

1. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
2. Основы общей и специальной физической подготовки. Некоторые упражнения для развития физических качеств скалолаза.
3. Правила соревнований по скалолазанию.
4. Требования и нормы для выполнения и присвоения юношеских разрядов.
5. Основы спортивного питания.
6. Основы техники скалолаза. Приемы лазания на разнообразном рельефе, включая небольшие карнизы.
7. Требования техники безопасности при занятиях скалолазанием. Взаимоконтроль действий страхующего и страхуемого.

Учебно-тренировочная группа 2 года обучения

1. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
2. Основы методики тренировки.
3. Основы общей и специальной физической подготовки. Основные упражнения для развития физических качеств скалолаза.
4. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Признаки переутомления. Способы восстановления.
5. Правила соревнований по скалолазанию.
6. Требования и нормы для выполнения и присвоения 3 спортивного разряда.
7. Основы спортивного питания.
8. Основы техники скалолаза. Приемы лазания на разнообразном рельефе, включая карнизы, внутренние углы, нависания.
9. Требования техники безопасности при занятиях скалолазанием.
10. Особенности верхней и нижней динамической страховки.

Учебно- тренировочная группа 3 года обучения

1. Историю развития скалолазания как вида спорта на международном уровне.
2. Основные разновидности скалодромов, их обслуживание. особенности использования.
3. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личную гигиену скалолаза.
4. Основы техники скалолазания. Постановку ног, хваты руками на нависаниях. Приемы лазания на рельефе со значительным нависанием.
5. Требования техники безопасности при занятиях скалолазанием.

Учебно-тренировочная группа 4 года обучения

- 1.Связь спорта со всеми сторонами жизни человека в современном обществе. Прикладное значение скалолазания.
2. Основные сведения о здоровом образе жизни, закаливании, режиме дня.
3. Общие сведения о строение и функциях организма человека.
4. Основы техники скалолазания. Приемы лазания на рельефе с большим нависанием.
5. Требования техники безопасности при занятиях скалолазанием. Виды и приемы взаимной страховки.

Учебно-тренировочная группа 5 года обучения

1. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
2. Основы общей и специальной физической подготовки. Упражнения для развития физических качеств скалолаза.
3. Международные правила соревнований по скалолазанию.
4. Требования и нормы для выполнения и присвоения спортивных разрядов.
5. Основы спортивного питания.
6. Основы техники скалолаза. Приемы лазания на разнообразном

рельефе, включая карнизы в комбинации с нависаниями.

7. Требования техники безопасности при занятиях скалолазанием.
Приемы нижней страховки.

VI. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

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

К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся: для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки; в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Структура учебно-тренировочного занятия

Качество занятия по скалолазанию во многом зависит от того, как тренер сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии.

Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения, координационную сложность, условия выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню лазания и физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

4. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений. Строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлечения при проведении занятий и для более целесообразного использования времени занятий.

5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям скалолазанием, через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности. Эффективность проведения

занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

- методикой учебно-тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности. Учебно-тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. В основной части решаются задачи овладения элементами техники лазания: изучается и совершенствуется техника работы ног, использования различных хватов, выполнения лазательных элементов, развиваются физические качества. В заключительной части постепенно снижается нагрузка и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние с помощью лазания на простых трассах. Использование игр как непосредственно на скалодроме, так и в зале, в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение учебно-тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершается занятие обязательным подведением итогов.

Средства и методы тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);
- неспецифические (относят общеподготовительные и специальноподготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;
- упражнения на тренажерах.

Соревновательные упражнения (СУ) предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации в соответствии с правилами соревнований, и являющихся основой для создания условий избранного вида спорта.

К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;

- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности. Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и

воспитания;

- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания. К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);
- наглядные (показ, демонстрация, имитация) и др.

К специфическим методам относят:

1) методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

2) методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод). К методам воспитания физических качеств относят:

1) методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартноинтервального упражнения);

2) методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного интервального упражнения). С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. На занятиях по скалолазанию используются следующие методы организации спортсменов: Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по

исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена. Поточный метод. Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков. Метод групповых занятий. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части. Метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники. Посменный метод. Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают). Важнейшим начальным структурным компонентом учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач учебно-тренировочного процесса).

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Распределение времени на основные разделы подготовки на этапе НП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на данном этапе. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения зачётов и соревнований. Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп НП проводятся контрольные занятия, испытания по общей физической подготовке, контрольные соревнования. Годовой учебно-тренировочный цикл обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле (46 недель). Далее 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по индивидуальному плану, разработанному тренером, поддерживают спортивную форму (переходный период или активный отдых)

Организация проводит работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время Организация может организовывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. В таких условиях объёмы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями Организации и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается в соответствии с рекомендациями тренера. На этапе начальной подготовки фиксируется отклик организма юных спортсменов на оптимизированное и стандартизированное тренирующее воздействие, выраженное в том числе в демонстрируемой динамике освоения техники вида спорта и, далее, в результативности соревновательного упражнения. Текущая динамика показателей ОФП и СФП на этапе НП служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического

потенциала спортсменов. Группы НП комплектуются из детей 7-9 лет. Продолжительность занятий в них составляет 2 года, в конце которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в учебно-тренировочные группы. Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике скалолазания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса этапа НП является формирование и совершенствование навыков скалолазания, развитие общей выносливости (через совершенствование аэробных возможностей), гибкости и быстроты. Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. Содержание тренировки в 1-й год этапа НП: в первом полугодии включает освоение базовых видов работы рук и ног и ознакомления с основами техники перемещения по вертикальным плоскостям и плоскостям с положительным углом наклона. В конце каждого месяца на контрольном занятии выполняются следующие упражнения:

- 1) лазание траверса с четкой и аккуратной постановкой ног;
- 2) лазание по участкам с положительным углом наклона, в том числе без использования опоры руками;
- 3) лазание вверх простых трасс с использованием базовых технических элементов;

Далее продолжается изучение элементов техники скалолазания, вводятся основы техники лазания на плоскостях с отрицательным углом наклона, прыжковые элементы, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения основ техники лазания на вертикальных стенках.

В конце третьего месяца контрольная тренировка посвящается

выполнению следующих упражнений:

- 1) базовой техники перемещения по вертикальной стене;
- 2) владение основными хватами;
- 3) базовая работа ног на вертикальной стенке и стенке с положительным уклоном.

VII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

7.2. Материально-технические условия реализации Программы предусматривают: наличие скалодрома; наличие спортивного зала наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»; обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; обеспечение спортивной экипировкой; обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля; обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7.3. Кадровые условия реализации Программы:

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

7.3.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916 н.

7.3.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Спортивной школы: работники направляются Организацией на курсы повышения квалификации 1 раз в четыре года на основании приказа руководителя Организации

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

их одновременной работы с обучающимися).

7.4. Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баулы для транспортировки веревок	штук	8
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Брусья гимнастические	штук	1
4.	Веревки вспомогательные (репшнур)	штук	8
5.	Веревки основные страховочные динамические	штук	8
6.	Веревки основные страховочные статические	штук	8
7.	Жилет с отягощением	штук	8
8.	Зажим для подъема по веревке (жумар)	штук	8
9.	Закладные элементы для альпинизма	комплект	4
10.	Карабины альпинистские	штук	32
11.	Каска защитная (шлем альпинистский)	штук	8
12.	Конь гимнастический	штук	1
13.	Кошки альпинистские	пар	8
14.	Крючья ледовые	штук	8

15.	Крючья скальные	комплект	4
16.	Ледовые инструменты для лазания на скорость	штук	8
17.	Ледовые инструменты для лазания на трудность	штук	8
18.	Ледоруб	штук	8
19.	Магnezия спортивная	упаковка	24
20.	Мат гимнастический	штук	10
21.	Мешок для спортивной магнезии	штук	8
22.	Молоток скальный	штук	4
23.	Мостик гимнастический	штук	2
24.	Мяч баскетбольный	штук	1
25.	Мяч волейбольный	штук	1
26.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
27.	Мяч футбольный	штук	1
28.	Оттяжки с карабинами	штук	24
29.	Палка гимнастическая	штук	16
30.	Перекладина гимнастическая	штук	1
31.	Пояс утяжелительный	штук	8
32.	Ролики для спуска по веревке	штук	4
33.	Рюкзак 80-100 л	штук	8
34.	Рюкзак 30-60 л	штук	8
35.	Рулетка 15 м	штук	1
36.	Рулетка 30 м	штук	1
37.	Секундомер	штук	2
38.	Скакалка гимнастическая	штук	8
39.	Скалодром	комплект	1

40.	Скамейка гимнастическая	штук	6
41.	Стенка гимнастическая	штук	8
42.	Страховочная система (ленточная)	штук	16
43.	Страховочное устройство (металлическое)	штук	8
44.	Стропы, петли страховочные, веревки для навешивания страховочных веревок	комплект	2
45.	Устройство для спуска по веревке	штук	8
46.	Утяжелители для ног	комплект	8
47.	Утяжелители для рук	комплект	8
48.	Фурнитура для крепления зацепов для скалодромов	комплект	2
49.	Фонарь налобный альпинистский	штук	8
50.	Электромегафон	штук	2
51.	Электронная система спортивного хронометража	комплект	1
Для спортивных дисциплин: класс			
52.	Скальные туфли	пар	8
53.	Крюконоги	пар	8
54.	Лесенки для крюконог	пар	8
Для спортивной дисциплины: ски-альпинизм			
55.	Лыжи для ски-альпинизма	пар	8
56.	Крепления для лыж ски-альпинизма	пар	8
57.	Ботинки для ски-альпинизма	пар	8
58.	Лыжные палки для ски-альпинизма	пар	8
59.	Кошки для лыж для ски-альпинизма	пар	8

60.	Вешки для горнолыжного спорта с флагами (красный, синий)	штук	36
61.	Комплект самостраховки для ски-альпинизма	комплект	8
62.	Вешки для маркировки подъемов вверх на лыжах (зеленые)	штук	100
63.	Вешки для маркировки спусков на лыжах (красные)	штук	100
64.	Вешки для маркировки подъемов вверх пешком (желтые))	штук	50
65.	Снегоход в комплекте с приспособлением для прокладки трасс	штук	1
66.	Измеритель скорости ветра	штук	1
67.	Термометр наружный	штук	1
68.	Стойка для хранения лыж	комплект	1
Для спортивной дисциплины: скайраннинг			
69.	Кошки для скайраннинга	пар	8
Для спортивной дисциплины: ледолазание			
70.	Ботинки для ледолазания (кошкоботы)	пар	8
71.	Ледовый инструмент	пар	8
72.	Клювы съемные для ледового инструмента	пар	8

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименовани е	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количес тво	срок эксплуатации (лет)	количес тво	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины: класс							
1.	Каска защитная (шлем альпинистский)	штук	на занимающегося	-	-	1	2
2.	Кошки для альпинизма	пар	на занимающегося	-	-	1	3
3.	Мешок для спортивной магнезии	штук	на занимающегося	-	-	1	2
4.	Оттяжки с карабинами	штук	на занимающегося	-	-	-	1

5.	Рюкзак 80-100 л	штук	на занимающегося	-	-	1	2
6.	Рюкзак 30-60 л	штук	на занимающегося	-	-	1	2
7.	Страховочная система (ленточная)	штук	на занимающегося			1	2
8.	Страховочная система (металлическая)	штук	на занимающегося			1	3
9.	Устройство для спуска по веревке	штук	на занимающегося	-	-	1	3
10.	Фонарь налобный альпинистский	штук	на занимающегося	-	-	1	3
11.	Закладные элементы для альпинизма	штук	на занимающегося	-	-	6	2
12.	Крюконоги	пар	на занимающегося	-	-	1	2
13.	Лесенки для крюконог	пар	на занимающегося	-	-	1	2
14.	Зажим для подъема по веревке (жумар)	пар	на занимающегося	-	-	1	2

15.	Устройство для спуска по веревке (восьмерка)	штук	на занимающегося	-	-	1	3
Для спортивной дисциплины: ски-альпинизм							
16.	Каска защитная (шлем альпинистский)	штук	на занимающегося	-	-	1	2
17.	Лыжи для ски-альпинизма	пар	на занимающегося	-	-	1	1
18.	Крепления для лыж ски-альпинизма	пар	на занимающегося	-	-	1	1
19.	Лыжные палки для ски-альпинизма	пар	на занимающегося	-	-	1	1
20.	Лыжероллеры	пар	на занимающегося	-	-	1	1
21.	Камус для ски-альпинизма	пар	на занимающегося	-	-	2	1
22.	Кошки для альпинизма	пар	на занимающегося	-	-	1	3
23.	Рюкзак для	штук	на занимающегося	-	-	1	2

	ски-альпинизма						
Для спортивной дисциплины: ледолазание							
24.	Ботинки для ледолазания (кошкоботы)	пар	на занимающегося	-	-	1	1
25.	Ледовый инструмент	штук	на занимающегося	-	-	1	2
26.	Клювы съемные для ледового инструмента	штук	на занимающегося	-	-	1	2
27.	Каска защитная (шлем альпинистский)	штук	на занимающегося	-	-	1	2
28.	Система страховочная для альпинизма	штук	на занимающегося	-	-	1	2
29.	Рюкзак 80-100 л	штук	на занимающегося	-	-	1	2
30.	Рюкзак 30-60 л	штук	на занимающегося	-	-	1	2
31.	Зажим для подъема	пар	на занимающегося	-	-	1	2

	по веревке (жумар)						
32.	Страховочное устройство	штук	на занимающегося	-	-	1	3
33.	Устройство для спуска по веревке	штук	на занимающегося	-	-	1	3
Для спортивной дисциплины: скайраннинг							
34.	Кошки для скайраннинга	пар	на занимающегося	-	-	1	3
35.	Система страховочная для альпинизма	штук	на занимающегося	-	-	1	2

Обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ботинки для ски-альпинизма	пар	
2.	Скальные туфли	пар	

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
.	Очки защитные	штук	на занимающегося	-	-	1	1
.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1
.	Подшлемник	штук	на занимающегося	-	-	1	1
.	Костюм ветровлагозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
.	Кроссовки зимние	пар	на занимающегося	-	-	1	1
	Куртка пуховая	штук	на	-	-	1	1

.	спортивная		занимающе гося				
.	Носки утепленные	пар	на занимающе гося	-	-	1	1
Для спортивной дисциплины: скайраннинг							
8.	Кроссовки для скайраннинга	пар	на занимающе гося	-	-	1	1
Для спортивной дисциплины: ски-альпинизм							
9.	Комбинезон для ски-альпинизма	штук	на занимающе гося	-	-	1	1
10.	Перчатки для ски-альпинизма	пар	на занимающе гося	-	-	1	1
11.	Чехол для лыж	штук	на занимающе гося	-	-	1	2
12.	Ботинки для ски-альпинизма	пар	на занимающе гося	-	-	1	1
Для спортивной дисциплины: класс							
13.	Скальные туфли	п ар	на занимающе гося	-	-	1	1

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения

спортивных мероприятий;

Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Информационно-методические условия реализации Программы:

VIII. Перечень интернет-ресурсов

1. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки Российской Федерации
 2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
 3. <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/> Министерство спорта Российской Федерации. Спорт.
 4. <http://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/> Министерство спорта Российской Федерации. Антидопинговое обеспечение
 5. <http://www.minsport.gov.ru/documents/> - Министерство спорта Российской Федерации. Документы.
 6. <http://www.depms.ru/> - Департамент по молодежной политике физической культуры и спорту Томской области.
 7. <http://www.depms.ru/depms/documents.html> - Департамент по молодежной политике физической культуры и спорту Томской области. Документы.
 8. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
 9. Международная федерация лыжных видов спорта (<http://www.fis-ski.com>)
 10. Российское антидопинговое агентство ((<http://www.rusada.ru>))
 11. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
 12. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
 13. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>)
- Цифровые образовательные ресурсы
- Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации: <https://minobrnauki.gov.ru/>
 - Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>
 - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: <http://window.edu.ru>

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru>

- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru>

- Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>

- Всероссийская интернет-площадка: <http://www.kremlinrus.ru/news/165/65721/>

- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях.
<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>.

- Единая всероссийская спортивная классификация <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507>

- Всероссийский реестр видов спорта.
<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>.

Перечень информационного обеспечения

Основная литература

1. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987.
2. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания.- Екатеринбург, УГТУ - УПИ, 2000.
3. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978.
4. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). -М.: Вилад,1996.
5. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. -М.: Вертикаль, 2005.
6. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
7. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР,2002.
8. Спортивное скалолазание - <http://www.rusclimbing.ru>.
9. Федотенкова т.п., Федотенков А.Г., Чистякова ст., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003.
10. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС,1977.
11. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1981.
12. Готовцев П.Я., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М., 1981.
13. Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1995. 76
14. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию - Новосибирск: 3-сиб. кн. изд., 1985.
15. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. Набатниковой М.Я.-М.: ФиС,] 992.

17. Платонов В.Я. Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физкультуры. - Киев: Высшая школа, 1984.
18. Психология и современный спорт. Сост. Л.В. Родионов, В.П. Худадов. - М.: ФиС, 1982.
19. Романенко В.А., Максимович В.Д. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1981.
20. Теоретическая подготовка спортсменов / Под ред. Ю.Д. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. - М.: ФиС, 1981.
21. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физкультуры. - М.: ФиС, 1987.
22. Филин В.П., Фомин В.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.
23. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. -М.: ФиС, 1980.
24. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 1990.
25. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. в.г. Никитушкина. -М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
26. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. Л.: СААМ, 1995.
27. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Министерство образования РФ.М.: Дрофа, 2000.
28. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте.- Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
29. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - СанктПетербург, 2001.
30. Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца скалолазов. - М., 2003
31. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987.
32. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного

скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.

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

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

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

36. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.

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

38. Спортивное скалолазание - <http://www.rusclimbing.ru>. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Т., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003.

39. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, 1977. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1981.

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

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

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

43. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: ФиС, 1977. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. Набатниковой М.Я.-М.: ФиС, 1992.

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

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

46. Романенко В.А., Максимович В.Д. Круговая тренировка при массовых

занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1981.

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

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

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

50. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. - М.: ФиС, 1980. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 1990.

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

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

53. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Министерство образования РФ. - М.: Дрофа, 2000.

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

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

56. Кауров В.О., Скачков Ю.А. Теория и методика избранного вида спорта (скалолазание) часть 1. Учебное пособие. НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СанктПетербург. 2020

57. Кауров В.О., Скачков Ю.А. Теория и методика избранного вида спорта (скалолазание) часть 2. Учебное пособие. НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СанктПетербург. 2022

Интернет-ресурсы

1. <http://c-f-r.ru> - официальный сайт Федерации скалолазания России
2. www.mountain.ru
3. [www.alpclub.ur.ru](http://alpclub.ur.ru) - клуб альпинистов и скалолазов
4. <http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России);
5. <https://sport-v-tomske.ru/> (сайт Управления физической культуры и спорта Администрации города Томска);
6. <http://c-f-r.ru> - официальный сайт Федерации скалолазания России
7. <https://rusclimbing.ru/> (сайт Федерации скалолазания России);
8. <https://vk.com/tomsktfa> (группа в ВКонтакте Федерации скалолазания г. Томска);
9. <https://www.ifsc-climbing.org/> (сайт международной федерации скалолазания)
10. <https://fcpsr.ru/> (сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»)
11. <http://www.sportspravka.com/> - Информационный портал «СПОРТСПРАВКА».