Новгородский Государственный университет имени Ярослава Мудрого
Управление Молодёжной Политики

УТВЕРЖДАЮ
Начальник управления Молодёжной Политики
_____Зеленкин Г.А.
«25» 08 2021 г.

СКАЛОЛАЗАНИЕ
Программа спортивной подготовки

Разработал
Тимофеев А.Г.

Великий Новгород
2021 год

1.1. Характеристика скалолазания, как средства физического воспитания

Скалолазание это молодой, экстремальный вид спорта и отдыха, который за короткий промежуток времени получил международное призвание.Особенно большую популярность скалолазание, как новый вид двигательной активности, получило в Европе. На сегодняшний день по скалолазанию проводятся первенства, Кубки и Чемпионаты мира, где борются сильнейшие спортсмены со всего земного шара.

Спортивное скалолазание является видом спорта, для которого характерна активная двигательная деятельность спортсменов с предельным проявлением физических и психических качеств и заключается в преодоление скальных отрезков с использованием специального страховочного снаряжения.

Несмотря на кажущуюся легкость и непринужденность исполнения, скалолазание требует значительного напряжения мышц всего тела, особенно мышц спины, живота, ног, пояса верхних конечностей и конечно же кистей и пальцев рук. Поэтому в скалолазании преобладают упражнения силового характера, как избранного вида спорта, так и, упражнения, выполняемые с различного рода утяжелителями (штанга, резиновый эспандер, вес собственного тела и т. д.). Скалолазание является эффективным средством воспитания физических, моральных и волевых качеств, таких, как самообладание, самостоятельность, настойчивость, смелость, находчивость. Хотя спортивное скалолазание и именуют экстремальным видом спорта, оно не совсем является таковым. Спортивное скалолазание гораздо безопаснее большинства традиционных видов спорта, так как спортсмену всегда обеспечивается веревочная или гимнастическая страховки. Последняя используется только на низких трассах (до 1- 1.5-х метров от земли). Это молодой вид спорта и отдыха с

общением с природой, получил за короткий срок международное признание. Он интенсивно развивается, растет сложность трасс, совершенствуется техника лазания, но без целенаправленной, круглогодичной тренировки не возможен, не только высокие результаты, но зачастую и прохождение маршрута.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Скалолазание сложнокоординированный вид спорта. Техника скалолазазависит от многих факторов: вес, рост. Длина рук и ног, растяжка,физические данные и т.д.

Обучение осуществляется в спортивных группах, наполняемостькоторых регламентируется требованиями этапа подготовки, правиламитехники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами, и закрепленаПриказом Минспорта России от16.06.2014 г. No 472 «Об утверждениИФедерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта скалолазание».

Программа тренировочного процесса предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоническому физическому развитию, разностороннейфизической и технической подготовленности и укрепление здоровья;
- теоретическая подготовка спортсменов;
- воспитание волевых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнемсоциальной активности и ответственности молодых скалолазов.

Программный материал представляется в виде тренировочных заданий,сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественнойнаправленности:

- блоктренировочныхзаданийдляпроведения-разминки;
- блокзаданийдляразвитиясилы;
- блокзаданийдляразвитиябыстротыискоростныхкачеств;
- блокзаданийдляразвитиягибкости, ловкости, координациидвижений;

блоктренировочныхзаданийдляразвитияскоростно-силовыхкачеств;

- блоктренировочныхзаданийдляразвитияобщей, силовойиспециальнойвыносливости;
- блоккопировочныхзаданийдлясовершенствованияспортивно-техническогомастерства;
- блоктренировочныхзаданий, адекватныхнагрузкесобственногосоревновательногоупражнения;
- блоктренировочныхзаданийдляосвоениятехникистраховки.

2. Задачиэтапов спортивной подготовки

Основное внимание уделяется разносторонней физической ифункциональной подготовке с использованием средств общей физической подготовки, освоениюбазовых элементов техники лазанья, а так же освоению правил техники безопасности и развитию навыков страховки. По окончанию учебного года студентыдолжны выполнить нормативные требования физическойподготовленности. Основная цель –привить стойкийинтерес к скалолазанию. Намеченные контрольные соревнованияпроводятся без направленной подготовки кним. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельныхвидов подготовки. Развиватьскоростные, силовые, аэробные и анаэробные качества, а также гибкость икоординацию.

В рамках поставленных целей решаются следующие задачи:

- укрепитьздоровье ,улучшитьфизическоеразвитиеучащихся;
- привитьстойкийинтерес (мотивация) кзанятиямскалолазанием;
- развитьнеобходимыескалолазудвигательныекачества;
- гибкость,ловкость, силу, умениякоординироватьдвижения, равновесие;
- выявитьзадатки, способностииспортивнойодаренности
- занимающихся;
- освоитьправилатехникибезопасности;
- сформироватьначальныенавыкисоревновательнойдеятельностивсоответстви

исПравиламискалолазания;

2.1. Соревновательная деятельность по виду спортаскалолазание

Соревнования могут рассматриваться как цель, средство и контроль уровня подготовленности занимающихся. Соревновательная деятельность ориентирует занимающихся на мобилизацию и проявление физических, технических, функциональных и психических возможностей.

Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде состоит в том, чтобы эффективно реализовать в спортивных соревнованиях свой уровень тренированности накопленный на предыдущих этапах.

Участие студентов в соревнованиях регламентируется годовым календарным планом, являющимся нормативным документом.

3. Методическая часть

3.1.Содержание деятельности.

Общая направленность многолетней подготовки учащихся от этапа начальной подготовки к этапу учебно-тренировочному этапу следующая:

- постепенныйпереходотобученияприемамскалолазанияитактическимдействиямкихсовершенствованиюнабазеростафизическихипсихических, возможностей;
- переходотобщеподготовительныхсредствкспециализированнымсредствамподготовкискалолазов;
- планомерноеприбавлениевариативностиприемовлазанья;
- увеличениесоревновательнойнагрузкииопыта;
- постепенное, планомерноеувеличениеобъематренировочныхнагрузок;
- повышениеинтенсивноститренировоки, следовательно, использованиевосстановительныхмероприятийдляподдержаниянеобходимойработоспособностисохраненияздоровьяобучающихся.

В группу специфических принципов спортивной тренировки входятединство общей и специальной подготовки.

Общая (всесторонняя)подготовка (физическая, техническая) предшествует углублённой спортивнойспециализации и сопутствует ей на всем протяжении многолетних занятий,создавая предпосылки для специализации.

Непрерывность тренировочного процесса. Этот принципредполагает многолетнюю и круглогодичную тренировку при регулярностизанятий на протяжении всего периода активных занятий спортом.

Постепенное и максимальное увеличение нагрузок. В процессетренировочных занятий постепенно усложняют задания на протяжении года иряда лет.

Волнообразное изменение нагрузки. Волнообразный характернагрузок основан на закономерностях утомления и восстановления,требующих чередования нагрузок и отдыха, изменения величин и характеранагрузок в малых, средних и больших циклах тренировки.

Содержание программы предусматривает использование разнообразныхформ и методов работы, рассчитанных на обеспечение условий длясамореализации и самоутверждения каждого ребенка, его физического ипсихо-эмоционального развития, физического развития.

3.2 Объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок
УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы	Количество часов
Теоретическая подготовка	12
Общая физическая подготовка	58
Специальная физическая подготовка	68
Техническая подготовка	86
Техника безопасности	20
Контрольные соревнования	16
Самостоятельная работа	40
Итого часов	**300**

3.2.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая часть включает в себя нижеуказанные темы.

Правила поведения и техника безопасности в скалолазании. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки,обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация итребования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки.Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования,предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение само страховки.Скалолазное снаряжение, одежда и обувь. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиеническиетребования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы. Страховочные веревки. Ихвиды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств длястраховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уходза снаряжением. Хранение.Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтрольспортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человекаПонятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, еезначение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха изанятий спортом. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна,утренней гимнастики в режиме дня спортсмена. Вредные привычкикурение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредныхпривычек.Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований вскалолазании. Основы методики начального обучении и тренировки. Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазанья. Формы скального и искусственного рельефа.Крутизна рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизнырельефа. Понятие траверса особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска.Виды соревнований. Правила соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

3.2.2. Физическая подготовка
Общеподготовительные упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц.Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной

плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте.

Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития специальной выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета

времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время.

3.2.3 Специальная физическая подготовка

Методика воспитания силовых способностей

Сила является ведущим физическим качеством в скалолазании.Уровень силовых возможностей скалолаза определяется его способностью к преодолению отвесныхучастков трасс, карнизов, стенок с мелкими зацепками.

Пути развития максимального силового напряжения.

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

Определение силовой сложности участка трассы

Сложность участка	Максимально возможное число повторений
Предельная	1
Околопредельная	2-3
Большая	4-7
Умеренно большая	8-12
Средняя	13-18
Малая	19-25
Очень малая	Свыше 25

Воспитание собственно силовых способностей

Собственно силовые способности характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в преодолевающем, уступающем и статическом режимах работы мышц. Для воспитания собственно силовых способностей применяют лазание по трассам с количеством перехватов от 4 до 10. Их сложность должна быть на уровне максимума лазания конкретного спортсмена.

Количество трасс от 4 до 6 при чем для каждой серии готовятся разные трассы (мизера для пальцев, длинные перехваты, пассивы и т. д.),количество повторений от 2 до 5. Интервалы отдыха между повторениями близки к ординарным (от 2 до 5 минут), а между трассами по 10 – 15 минут.Трассы следует усложнять по мере появления ощущения легкости при прохождении трассы.

Воспитание силовой выносливости

Силовая выносливость- способность противостоять утомлению, вызываемому продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.Для тренировки силовой выносливости количество перехватов на каждой трассе должно быть от 15 до 25. Перехваты должны быть сложные, но не слишком. Необходимо ориентироваться на так называемый максимум on-sight лазания, то есть максимальный уровень сложности трассы, которую спортсмен может пройти. Для тренировки силовой выносливости достаточно трех трасс, с количеством повторений на каждой трассе от 2 до 4 . Выбирать количество повторений необходимо с таким расчетом, чтобы последний повтор каждой трассы пролазился на грани возможностей данного спортсмена, но без срывов. Продолжительность отдыха между повторениями должна быть не менее продолжительности самого лазания и не более чем в два раза больше его. Между сериями интервал отдыха составляет не менее 15 минут. Необходимое требование к трассам – разнообразие.

Трасса №1 – одна мин. Отдых – одна мин. Трасса №2 – одна мин.

Отдых 15 мин.

Трасса №2 – одна мин. Отдых – одна мин. Трасса №2 – одна мин.

Отдых 15 мин.

Трасса№3 – одна мин. Отдых – одна мин. Трасса33 – одна мин.

Воспитание скоростно-силовых способностей

Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины.

Для воспитания скоростно-силовых способностей используется лазание по коротким силовым трассам (6-12 перехватов руками) уровень сложности которых составляет от 30 до 60% максимума on-sight лазания конкретного спортсмена. Интервалы отдыха между подходами 3-4 минуты Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение. Почти все движения скалолаза предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями - развивая максимальную скорость и развивая максимальную силу. В ходе силовой подготовки, направленной на увеличение скорости отдельных движений, решаются задачи повышения максимального уровня силы и формирования способности совершать значительные усилия в условиях быстрых движений.

Методика воспитания выносливости

Выносливость-способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.Способность скалолаза проходить трассу без заметного снижениясредней скорости, несмотря на возрастающее утомление, характеризует уровень его выносливости. Особенность двигательной деятельности скалолаза заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за ними. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления: физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

В зависимости от продолжительности и скорости лазания в действие вступают различные механизмы утомления. Преодолевая соревновательные трассы, скалолаз совершает работу либо большой, либо субмаксимальнойинтенсивности. Пульс при этом может достигать 190-200 ударов

в минуту. Скалолаз должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.).

Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха

Для тренировки выносливости применяют лазание по длинным силовым трассам с количеством перехватов от 40 до 60. Сложность трасс должна быть на уровне максимума on-sight лазания конкретного спортсмена или группы спортсменов, причем спортсмен должен хорошо знать данную трассу. Трасса строится с применением достаточно легких зацепок и простых перехватов. Для тренировки выносливости достаточно двух трасс (серий). Число повторений в каждой серии от 2 до 4. Отдых между повторениями в 2-3 раза дольше времени прохождения трассы и 15-ти минутный отдых между трассами.

Другой метод тренировки выносливости опирается на время лазания, то есть спортсмен непрерывно лазает по скалодрому в течение 10 минут, выбирая достаточно легкие зацепки и способы передвижений. Затем отдыхает в течении 5 - и минут и повторяет цикл, изменив трудность маршрута с учетом накопившейся усталости. Для начинающих спортсменов время сессии составляет от 30 до 50 минут, для более подготовленных до 80- 100 минут. По мере роста спортивного мастерства нет смысла увеличивать время сессии более100 минут, целесообразнее усложнять маршруты в сторону силового лазания.

Методика воспитания скоростных способностей

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.Основными двигательными характеристиками при лазании на скорость являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;

- трасса (или упражнение) должна быть настолько освоена, чтобы во время лазания (выполнения упражнения) все усилия спортсмена были направлены на развитие максимальной скорости, а не на способ выполнения;

- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

Методика воспитания координационных способностей

Под двигательно-координационными способностямипонимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, тоесть наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).Сложность двигательной задачи скалолаза определяется требованиями согласованности движений, точности пространственных, временных и силовых характеристик, выполнения технических приемов, включая способность к поддержанию равновесия.

Для воспитания координационных способностей используют лазание по разнообразному рельефу (карнизы, нависания, выходы с потолка, траверсы, положительные стенки с мелкими зацепками и т. д.), разучивают новые элементы техники на разнообразном рельефе с постепенным увеличением их координационной сложности.

Для воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки (рельефа скалы) используют лазание по неизвестной, но достаточно легкой трассе.

Совершенствование пространственной точности движений осуществляется главным образом при выполнении заданий с установкой: точно и возможно стандартно воспроизвести эталонные параметры амплитуды, направления движений или положения тела. Например: во время лазания планировать, как и

какую точку опоры использовать прежде, чем выполнить движение ногой. Точно и преднамеренно поставить ногу в заранее запланированное место, стараясь обеспечить максимальный контакт резиновой части скальной туфли с поверхностью скалы. Никакого шума, никакого проскальзывания или удара.

Специально подготовительные упражнения скалолазов

Помимо упражнений избранного вида спорта, каждому скалолазу, независимо от вида специализации, необходимо выполнять специально подготовительные упражнения для развития взрывной силы, силы хвата кисти, силы пальцев ног.

Все даваемые ниже упражнения включаются как в основную, так и в остальные части учебно-тренировочного занятия. Исключениями являются упражнения для развития взрывной силы и упражнения, выполняемые на кампусборде.

Упражнения для воспитания взрывной силы

Скоростное лазание по достаточно легким болдеринговым трассам (3-6 перехватов), с исключением зацепок и выполнением прыжков.Выпрыгивание из исходных положений на стене до определенного зацепа. Динамические перехваты одновременно двумя руками с продвижением вверх и вниз.Тоже, но во время перехвата в воздухе, прежде чем закрепиться на зацепах необходимо, сделать хлопок в ладоши.Перехваты без помощи ног, по очень удобным зацепам на скалодроме.Выполнение мощных динамических перехватов попеременно и одновременно двумя руками на кампусборде (вертикальная дорожка из планок разной или одинаковой толщины находящиеся на одинаковом расстоянии друг между другом).

Упражнения для развития силы хвата кисти

Hyper- gravity Isolation Training. Суть упражнения заключается в изолировании определенных пальцев и мышц рук на однотипных хватах, а также использование дополнительного грузадля увеличения нагрузки. Величина отягощенияподбирается с таким расчетом, чтобы спортсмен мог выполнить только 3 подхода по 12 перехватов каждой рукой.

Вис на 2-х руках на полочке 40мм от 10 до 30 секунд, затем на полочке 20 мм, и затем на 10 мм полочке.

Вис на одной или двух руках с грузом позволяющим провисеть 20 секунд , затем после отдыха вес, с которым можно висеть 12 секунд и т. д. до 7 секунд. Затем обратно 7-12-20.

Ритмичное и мягкое сжимание специальной резины кистью и каждым пальцем отдельно.

Сжимание и разжимание пальцев в сухом песке в максимальном темпе. То же, но упражнение выполняется в мокром песке.

Катание штанги на ладонях.

Упражнения для развития силы пальцев ног

Помимо основного лазания силу пальцев ног тренируют специальными упражнениями:

- Фиксация ног на различных по величине зацепках
- Подъем по положительной скале или стене скалодрома без помощи рук
- Лазание коротких трасс с мелкими зацепками под ноги

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для освоения техники страховки.

Этот блок тренировочных заданий для сознательного освоения учащимися техники страховки и самостраховкиучащимися. Страховке и самостраховкенеобходимо уделять внимание на каждой тренировке и проводить

раз в год зачет по проверке знаний учащимися техники страховки, самостраховки и безопасности в скалолазании.

Основные темы занятий.

Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки. Особенности гимнастической страховки. Области применения. Действия страховщика в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма. Сдача зачета. Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные Правилами для применения в верхней страховке. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Требования к страховочному карабину. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестированные устройства. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск Приземление. Требования к площадке приземления. Отработка действий страховщика во время соревнований па скорость. Сдача зачета. Особенности нижней страховки. Принцип действия и применение нижней страховки. Промежуточные точки страховки, расстояние между ними Страховочные оттяжки и карабины. Требования к страховочным оттяжкам и карабинам. Отработка техники вщелкивания веревки в карабин оттяжки. Ошибки вщелкивания и последствия (отработка) Требования к страховочной веревке для нижней страховки Действия страховщика в зависимости от движений спортсмена. Отработка Особенности расположения веревки на трассе, ошибки (полиспаст и т.п.). Особенности страховки в нижней части трассы, комбинированная страховка. Отработка. Требования к площадке старта и к площадке приземления. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Сдача зачета. Особенности организации страховки па естественном рельефе. Опасности и предупреждение травматизма

3.2.4Воспитательная работа

Тренер в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств спортсмена. Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Специфика воспитательной работы в спортивной секции состоит в том, что тренерможет проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, на учебно-тренировочных мероприятиях, в досуговой деятельности и т.д. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренерформирует у обущающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость; коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность, бережное отношение и любовь к природе (во время занятии на естественном скальном рельефе), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие, формирование здорового образа жизни.

Воспитательные средства: атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; личный пример тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса.

Наставничество опытных спортсменов

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественное посвящение в скалолазы;
- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
- совместный просмотр соревнований' (видео-, теле-);
- трудовые сборы и субботники;
- привлечение младших-учащихся к посильной помощи в проведении соревнований;

Важное место в воспитательной работе отводиться соревнованиям. Кроме

воспитания у учащихся формируется понятие об общечеловеческих ценностях, уделяется серьезное внимание па этику спортивной борьбы во время стартов и вне их. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только па достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств.

4. Система контроля и зачетные требования

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий скалолазанием;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

Название упражнения	Норматив	
	Юноши	Девушки
Бег на 3000 м для юношей; 2000 м для девушек (сек)	14,30 - 12,00	13,10 – 10,50
Подтягивание из виса на высокой перекладине для юношей / Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	10-15	10-18
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+6 - +8	+8 - +11
Прыжок в длину с места толчок двумя ногами (см)	210 - 240	170 – 195

В области скалолазания:

- овладение основами техники и тактики в скалолазании;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по скалолазанию

ПЕРЕЧЕНЬИНФОРМАЦИОННОГООБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической

культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с. 64

4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.

5. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза.-М.,ФиС.1987.

6. Подгорбунская З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания.-Екатеринбург,УГТУ-УПИ,2000.

7. Паршиков А.Т., МильштейнО.А.Спорт и личность. Методические рекомендации. – М., Советский спорт, 2008

8. Скалолазание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М., Советский спорт, 2006.

9. Учебное издание .Скалолазание. примерная программа, М., изд.Советский спорт,2006.

10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта скалолазание.

Интернет-ресурсы:

1.http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации

2.http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России

3.http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет

4. https://www.gto.ru/ - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)