

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТУ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОМСКА

Бюджетное учреждение г. Омска дополнительного образования
«Специализированная детская юношеская школа
олимпийского резерва №35»

Рассмотрена:
на заседании педагогического
совета БУ г. Омска ДО
«СДЮСШОР № 35»
Протокол № _____
от « ____ » _____ 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор БУ г. Омска ДО
«СДЮСШОР № 35»
_____ Мельников К.В.
Приказ № _____
« ____ » _____ 2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА по скалолазанию**
Срок реализации 9 лет

Рецензенты:
Кравчук Т.А. – канд.пед.наук,
профессор кафедры теории и
методики Туризма и СКС ФГБОУ
ВПО «СибГУФК»;
Первушина Е.Н. – зам. директора
по УСР СДЮСШОР № 35.

Авторы-сост. :
тренер-преподаватель Гинжул А.В. ;
тренер-преподаватель Гинжул О.В.;
Под общей ред. методиста
Мельниковой Ю. А.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	7
3. Методическая часть	9
4. Система контроля и зачетные требования	26
5. Перечень информационного обеспечения	29

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по скалолазанию (далее программа) направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в скалолазание); подготовку одарённых обучающихся для освоения программы спортивной подготовки.

Программа разработана на основе следующих **нормативно-правовых документов**:

-Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273);

-Федерального закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 № 329-ФЗ);

-Приказа Минобрнауки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г. № 1008);

-Приказа Минспорта России «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (от 12.09.2013 г. № 730);

-Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522);

-Постановления главного государственного санитарного врача от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

-Устава БУ ДО города Омска «СДЮСШОР № 35» (от 02.10.2013 г. Приказ № 335);

-Методические рекомендации по спортивной подготовке в Российской Федерации» (от 12.05.2014 г.).

С целью обеспечения преемственности и непрерывности содержания обучения по программе в процессе подбора основных дидактических единиц опирались на:

-содержание примерной программы спортивной подготовки по скалолазанию для ДЮСШ и СДЮСШОР (авторы: Е.В. Кузнецова, Ю.В. Байковский, В.Н. Першин, Н.А. Демура, В.О. Кауров);

-Федеральный стандарт спортивной подготовки по скалолазанию.

Программа рассчитана на детей, подростков, которые в период обучения овладеют техникой и тактикой скалолазания, приобретут соревновательный и инструкторский опыт.

Скалолазание - вид спорта, поддерживаемый международным олимпийским комитетом. В 2010 году скалолазание признано олимпийским видом спорта. Спортивные соревнования по виду спорта «скалолазание» состоят из прохождения спортсменами трассы (нескольких трасс), проложенных на искусственном или естественном скальном рельефе, с учетом времени прохождения трассы, либо высоты подъема, либо количества пройденных трасс.

Новизна программы обуславливается ее интеграцией содержания и организационно-методических условий реализации, характерные для образовательных организаций дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта города Омска, и Федеральных государственных требований и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.

В процессе определения содержания и методического обеспечения программы учитывает:

-требования Федерального стандарта спортивной подготовки по скалолазанию;

-возрастные и индивидуальные особенности обучающихся города Омска;

-требования Федерального государственного стандарта общего образования.

Целью программы является создание условий для формирования и развития спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании в процессе углубленных занятий скалолазанием.

Задачи программы:

1. Формирование знаний о теории и методике физической культуре и спорте, расширение двигательного опыта.
2. Формирование техники скалолазания.
3. Развитие физических качеств, способствующих повышению физической и функциональной подготовленности детей.
4. Развитие личностных качеств (организованности, взаимопомощи, ответственности, настойчивости, самостоятельности), культуры поведения и общения с тренером-преподавателем и со сверстниками.
5. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в скалолазании.
6. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

В основе решения поставленных задач, лежит выведение учащихся на высокий уровень спортивных достижений, выполнения требований для

присвоения спортивных разрядов и званий.

Содержание программы представляет собой образовательный и тренировочный процесс, направленные на достижение результатов предметных областей и общей физической подготовке, специализированной подготовке в скалолазании, связанных с участием в соревнованиях и проведением тренировочных сборов.

Сроки реализации программы составляет 9 лет и осуществляется на следующих этапах обучения:

- начальная подготовка – до 2 лет;
- тренировочный этап – до 5 лет;
- спортивного мастерства – до 2 лет.

На этапе начальной подготовки осуществляется:

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям скалолазанием;

- повышения уровня физической подготовленности и укрепление здоровья обучающихся;

- развитие специальных физических качеств для успешного освоения технических действий;

- обучение основным техническим и тактическим действиям, а также участию в соревнованиях.

Тренировочный этап базовой подготовки и тренировочный этап спортивной специализации. Основной целью на данных этапах является совершенствование полученных навыков на этапе НП, а также участие во всероссийских соревнованиях, кубках и чемпионатах города, области и других региональных соревнованиях. На тренировочном этапе решаются следующие задачи:

- увеличение объёма технико-тактических действий, разносторонности, стабильности и эффективности;

- овладение технико-тактическими умения и навыками и формирование индивидуального стиля лазания.

Особое внимание на этом этапе подготовки следует уделять уровню физического развития и функционального состояния обучающихся, обращая внимание на динамику спортивно-технических показателей и результаты выступлений в соревнованиях.

На тренировочном этапе спортивной специализации обучающиеся должны показывать стабильные, высокие результаты на областных и городских соревнованиях.

Завершающим этапом обучения по программе является этап спортивного мастерства, на который зачисляются учащиеся успешно прошедшие обучение и сдавшие КПН на тренировочном этапе и подтвердившие 1-й спортивный разряд. Основная цель этого этапа - достижение максимально возможных спортивных результатов на кубках и чемпионатах России, а также международных турнирах. Основными задачами являются:

- сохранение здоровья учащихся;
- совершенствование общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование техники лазания;
- поддержание высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

В ходе реализации программы у обучающихся формируются не только предметные результаты, связанные с видом спорта, а также личностные результаты. К личностным результатом следует отнести следующие компетенции:

- готовность к самоопределению, смыслообразованию;
- способность к целеполаганию, планированию, прогнозированию, контролю, коррекции, оценки, саморегуляции в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Набор и прием на отделение (по этапам подготовки) осуществляются приемной комиссией СДЮСШОР № 35 по письменному заявлению родителя (законного представителя) на основании медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося и по результатам вступительных испытаний общей физической подготовленности.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится, продолжают обучение обучающиеся прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Перевод обучающихся осуществляется на основании сдачи обучающимися нормативов на квалификационные разряды и промежуточной аттестации.

Возраст обучающихся, участвующие в реализации программы, составляет 10-19 лет. Минимальный возраст для зачисления – 10 лет.

Форма организации образовательной деятельности по программе – занятия в группе по этапам подготовки (обучения) с постоянным составом обучающихся.

Формы и режимы занятий:

1. Формы организации тренировочного процесса по программе:

- тренировочные занятия с группой, подгруппой;
- теоретические занятия;
- тренировочные сборы (не менее одного раза в год, продолжительностью от 14 до 21 дня);
- самостоятельные занятия;

- участие в соревнованиях и др.мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация.

2. Режимы занятий: программа рассчитана на 46 недель в условиях СДЮСШОР № 35. В каникулярный период для соблюдения непрерывности освоения программы организуются дополнительно 6 недель в физкультурно-оздоровительных лагерях, спортивно-оздоровительных центрах, на тренировочных сборах, по индивидуальным планам подготовки обучающихся (табл.1).

Таблица 1

Комплектование группы для занятий по программе

Этап обучения (подготовки)	Продолжительность	Наполняемость группы (чел)		Продолжительность одного занятия (час)	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
		минимальная	максимальная			
Этап начальной подготовки	1 год	10	25	2	6	276
	1 год	8	20	2	8	368
Тренировочный этап (базовая подготовка)	2 года	5	14	2	12	552
Тренировочный этап (спортивная специализация)	3 года	5	12	3	18	828
Совершенствования спортивного мастерства	2 года	1	10	4	24	1104

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятия не превышает 8 часов.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

При разработке учебного плана учитываются основные требования по возрасту, объёму тренировочной работы по всем предметным областям: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, подготовка в избранном виде спорта, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование, самостоятельная работа

обучающихся. В учебном плане предусматривается следующее соотношение объемов:

- не <40% - тренировочной и соревновательной деятельности;
- 5-10% - теоретическая подготовка;
- 20-25% - общая и специальная физическая подготовка;
- 10-15% - специальные навыки;
- 10-15%- работа со спортивным и специальным оборудованием;
- до 10% - самостоятельная работа.

Таблица 2

Учебный план тренировочных занятий по программе

№ п/п	Наименования разделов	Этапы								
		Начальной подготовки		Тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства	
		1	2	БП1	БП2	СС 3	СС 4	СС 5	1	2
1	Теория и методика физической культуры и спорта	29	38	29	29	28	28	28	57	57
2	Общая физическая подготовка	81	115	144	144	210	210	210	173	173
3	Специальная физическая подготовка	57	74	144	144	210	210	210	230	230
4	Технико-тактическая подготовка	43	58	144	144	210	210	210	356	356
5	Работа со спортивным и специальным оборудованием	15	18	17	17	26	17	26		
6	Специальные навыки	14	18	18	18	17	26	17		
7	Психологическая подготовка	-	-	+	+	+	+	+	+	+
8	Участие в соревнованиях		+	+	+	+	+	+	+	+
9	Восстановительные мероприятия	27	29	29	29	40	40	40	115	115
10	Самостоятельная работа	10	18	57	57	87	87	87	173	173
11	Инструкторская и судейская практика					+	+	+	+	+
12	Промежуточная и итоговая аттестация				+			+		+
13	Медицинское обследование, кол-во раз в год	1	1	2	2	2	2	2	2	2
	Всего часов	276	368	552	552	828	828	828	1104	1104

Таблица 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам и видам работы(в %)

№ п/ п	Наименования разделов	Этапы обучения									
		Начальный этап		Тренировочный этап					Совершенствования спортивного мастерства		
		1	2	1	2	3	4	5	1	2	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	10	10	5	5	5	5	5	5	5	5
2	Общая физическая подготовка	30	30	25	25	25	25	25	15	15	
3	Специальная физическая подготовка	20	20	25	25	25	25	25	20	20	
4	Технико-тактическая подготовка	15	15	25	25	25	25	25	35	35	
5	Работа со спортивным и специальным оборудованием	5	5	2	3	2	3	2	-	-	
6	Специальные навыки	5	5	3	2	3	2	3			
7	Самостоятельная работа	5	5	10	10	10	10	10	15	15	
8	Участие в соревнованиях		+	+	+	+	+	+	+	+	
9	Восстановительные мероприятия	10	10	5	5	5	5	5	10	10	

Обучающиеся, принимают участие в спортивных соревнованиях в соответствии с планом мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях (табл.4).

Таблица 4

Планируемые показатели соревновательной деятельности по скалолазанию

Виды соревнований	Этапы и годы обучения				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	-	4	5	8	7
Отборочные	-	-	2	3	5
Основные	-	-	2	2	3

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Содержание и методика обучения по предметным областям, этапам и периодам подготовки.

Содержание разделов программы определено по основным разделам, отражающие предметные области и особенности тренировочной деятельности на этапах подготовки.

Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта составляет основу теоретической и практической подготовки в рамках освоения теоретических знаний, практических умений осуществлять судейство в теннисе и строить тренировочное занятие.

1.1. Физическая культура и спорт в современном обществе. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности. Роль физической культуры в воспитании личности человека. Спорт и физическая культура.

1.2. История скалолазания. Зарождение вида спорта. Развитие скалолазания в мире и России. Достижения скалолазов России на мировой арене. Международные сообщества, ассоциации. Российская федерация скалолазания. Лучшие скалолазы мира и России. Количество занимающихся в России и в мире. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд на соревнованиях.

1.3. Скалолазание, как вид спорта. Название технических элементов и понятий в скалолазании. Терминология и судейство в скалолазании. Дисциплина и посещаемость занятий. Требования к оборудованию, инвентарю и экипировке спортсмена.

1.4. Правила соревнований по скалолазанию. Положение о соревновании. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Антидопинговые правила.

1.5. Основы спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Характерные особенности период спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Учет в процессе спортивной тренировки. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства.

1.6. Методика тренировочного занятия в скалолазании. Формы организации спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация спортивной тренировки. Использование технических и тренажерных средств в спортивной тренировке. Особенности спортивной тренировке юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя

гигиеническая гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

1.7. Личная гигиена спортсмена. Понятия о гигиене, личной гигиене человека и спортсмена. Гигиенические требования к питанию занимающихся спортом. Гигиена тела. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

1.8. Общие представления о функциях и системах человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром.

1.9. Основы спортивного питания. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика.

1.10. Режим дня спортсмена. Понятие режима дня спортсмена и школьника. Значение сна, утренней гигиенической гимнастике для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек. Средства и методы закаливания организма. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых.

1.11. Здоровый образ жизни. Основные понятия. Составляющие ЗОЖ. Характеристики соблюдения здорового образа жизни школьника. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Уровень физического развития теннисиста. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

1.12. Техника безопасности на занятиях скалолазанием. Безопасность и ее значение в процессе занятий спортом. Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

1.13. Самоконтроль в процессе занятий скалолазанием. Значение самоконтроля в процессе спортивной подготовки. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Самоконтроль в процессе тренировочного занятия. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая, ЧСС и артериальное давление. Дыхание, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Основные понятия о врачебном контроле.

1.14. Методика развития физических качеств. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты,

формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения, её виды и способы проявления. Понятия выносливости, её виды и показатели.

Таблица 5

Тематический план распределения учебного материала по этапам подготовки

№ п/п	Наименования тем	Этапы								
		Начальной подготовки		Тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства	
		1	2	1	2	3	4	5	1	2
1	Физическая культура и спорт в современном обществе	3	4	2	2	2	2	2	4	4
2	История скалолазания	3	3	2	2	2	2	2	4	4
3	Скалолазание, как вид спорта	3	4						4	4
4	Правила соревнований по скалолазанию	3	4	2	2	2	2	2	4	4
5	Основы спортивной подготовки	3	4	2	2	2	2	2	4	4
6	Методика тренировочного занятия в скалолазании			2	2	2	2	2	4	5
7	Личная гигиена спортсмена	3	3	2	2	2	2	2	4	4
8	Общие представления о функциях и системах человека	3	4	3	2	2	2	2	4	4
9	Основы спортивного питания			2	2	2	2	2	4	4
10	Режим дня спортсмена	2	4	2	2	2	2	2	4	4
11	Здоровый образ жизни	3	4	2	2	2	2	2	4	4
12	Техника безопасности на занятиях скалолазанием	3	4	3	3	3	3	3	4	4
13	Самоконтроль в			2	2	2	2	2	4	4

	процессе занятий скалолазанием									
14	Методика развития физических качеств			3	3	3	3	3	5	4

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Изложение программного материала по разделу носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач с учётом этапа подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма учащегося.

Задачами ОФП на всех этапах подготовки являются:

- 1) Обучение комплексам физических упражнений, необходимых для развития основных физических качеств.
- 2) Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий скалолазанием.
- 3) Укрепление здоровья, формирование опорно-двигательного аппарата, профилактика различных заболеваний.
- 4) Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

Таблица 6

Распределение общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений ОФП по этапам и годам обучения

(в % от общего количества часов на ОФП в год)

№ п/п	Наименования упражнений	Этапы, года								
		Начальной подготовки		Тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства	
		1	2	1	2	3	4	5	1	2
Общеподготовительные										
1.1	Строевые упражнения	9	9	7	7	3	3	3		
1.2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	9	9	7	7	5	5	5	3	3
1.3	Упражнения для мышц ног	8	8	7	7	5	5	5	3	3
1.4	Упражнения для мышц шеи и	8	8	7	7	5	5	5	3	3

	туловища									
1.5	Упражнения для всех групп мышц	8	8	7	7	5	5	5	3	3
С п е ц и а л ь н о - п о д г о т о в и т е л ь н ы е										
2.1	Упражнения для развития гибкости	8	8	7	7	12	12	12	14	14
2.2	Упражнения для развития силы	8	8	10	10	13	13	13	15	15
2.3	Упражнения для развития общей выносливости	8	8	10	10	13	13	13	14	14
10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	8	8	10	10	13	13	13	15	15
11	Упражнения для развития координационных способностей	8	8	8	8	13	13	13	15	15
12	Упражнения для развития быстроты	8	8	10	10	13	13	13	15	15
13	Подвижные игры	10	10	10	10					

Этап начальной подготовки. На этом этапе подготовки следует обратить внимание на развитие максимальной частоты движений, как у мальчиков, так и у девочек. Также необходимо акцентировать внимание на развитие следующих физических качеств:

- быстроты движений;
- координационные способности (быстрота реагирования, пространственная ориентация, способность к перестроению двигательных действий и ритмическим способностям).
- силовой выносливости (динамической).

Вместе с тем, тренеру-преподавателю также следует развивать гибкость, скоростно-силовые качества, общую выносливость, используя подвижные игры.

На тренировочном этапе следует продолжать развивать физические качества, соответствующие предыдущему этапу обучения. Однако необходимо кроме подвижных игр добавлять общеразвивающие упражнения на развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

К таким упражнениям относятся:

- различные виды бега и прыжков;
- упражнения с собственным весом;
- упражнения со жгутом и скакалкой;
- динамической и статической растяжки;
- акробатические упражнения;

-упражнения с мячом и др.

На этапе совершенствования спортивного мастерства следует развивать следующие физические качества и способности:

- силу;
- скоростно-силовые качества;
- выносливость (аэробная, гликолитическая);
- координационные способности.

Также на данном этапе следует продолжать совершенствовать физические качества, приобретённые на ранних этапах обучения. Основными средствами должны стать упражнения, проводимые по разнообразным методам строго регламентированного упражнения (повторный, переменный, интервальный) (например: переменный бег; бег с сопротивлением; кросс и др.).

Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП на всех этапах подготовки:

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение.

Упражнения для мышц ног: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах 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 мышц 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 вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Догоняшки с ведением мяча», «Догоняшки с передачами мяча»,

«Расколдуйте меня вороного коня», «Убегай-ка по линиям», «Выбей мяч», «Пятнашки».

Эстафеты: комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) является обязательным разделом программного материала, начиная с тренировочных групп после целенаправленного развития основных физических качеств и освоения технических элементов скалолазания.

Задачами СФП являются:

1. Совершенствование индивидуального мастерства.
2. Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности посредством развития скоростно-силовых, силовых качеств и специальной выносливости.

Содержание раздела СФП включает общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения скалолазания (табл 7).

Таблица 7

Распределение общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений СФП по годам обучения
(в % от общего количества часов на ОФП в год)

№ п/п	Наименования упражнений	Этапы								
		Начальной подготовки		Тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства	
		1	2	1	2	3	4	5	1	2
1.	Висы на зацепах	20	20	15	15	15	15	15	20	20
2.	Висы в блоках на перекладине	15	15	10	10	5	5	5	5	5
3.	Висы в блоках на зацепах	15	15	20	20	20	20	20	20	20
4.	Перехваты на зацепах	30	30	30	30	30	30	30	35	35
5.	Перехваты на разноуровневых перекладинах	20	20	20	20	15	15	15	10	10
6.	Прыжки на разноуровневых перекладинах			5	5	15	15	15	10	10

1. Висы на зацепах - упражнение для тренировки различных хватов, развития силы и выносливости мышц рук и пальцев. Висы на зацепах 1 см, 2 см, 3 см. Висы в блоках.

2. Висы в блоках на перекладине - упражнения для тренировки мышц верхнего плечевого пояса
3. Висы в блоках на зацепах - упражнения для тренировки верхнего плечевого пояса, пальцев, а также для тренировки различных хватов.
4. Перехваты на зацепах - упражнение для тренировки различных хватов, развития силы и выносливости мышц рук и пальцев. Перехваты зацеп разной высоты.
5. Перехваты на разноуровневых перекладинах - упражнение для развития ловкости, координации, развития мышц верхнего плечевого пояса. С одной перекладины на другую. Вверх и вниз. Вправо и влево.
6. Прыжки на разноуровневых перекладинах - упражнение для развития ловкости, координации, развития мышц верхнего плечевого пояса. С одной перекладины на другую. Вверх и вниз. Вправо и влево.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка способствует формированию индивидуальной техники лазания и способностей принятия самостоятельного тактического решения в процессе соревновательной деятельности в скалолазании.

Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для преодоления маршрута.

Основными задачами технико-тактической подготовки являются:

1. Формирование техники и тактики в скалолазание.
2. Обучение способам рационального распределения сил на маршрутах.
3. Повышение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

Основное средство для формирования тактики в скалолазание является техническое мастерство, физическая и психическая подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Этап начальной подготовки. При изучении техники на этом этапе необходимо обращать внимание на основополагающие элементы скалолазания:

а) хваты :

- открытый ;
- закрытый;
- раскрытый;
- щипковый.

б) постановка ног:

- на носок;
- на пятку;

в) перенос центра тяжести с ноги на ногу

г) перехваты:

- статические;
- динамические.

- кресты.

Развернутый список технических элементов и действий, а также средства их изучения и освоения представлены в таблице 8.

Таблица 8

Особенность обучения технических элементов на этапе начальной
ПОДГОТОВКИ

Содержание обучения	Этап подготовки	Средства обучения
	НП	
Хваты а) Открытый -в верхней точке; -на уровне груди; -подхват.	+	- имитация хвата стоя на полу; - удержание хвата на вертикальной стенке; - удержание хвата на отрицательных углах; - перехваты на вертикальной стенке; - перехваты на отрицательных углах;
б) Закрытый -в верхней точке; -на уровне груди; -подхват.	+	- имитация хвата стоя на полу; - удержание хвата на вертикальной стенке; - удержание хвата на отрицательных углах; - перехваты на вертикальной стенке; - перехваты на отрицательных углах;
в) Раскрытый -в верхней точке; -на уровне груди; -подхват.	+	- имитация хвата стоя на полу; - удержание хвата на вертикальной стенке; - удержание хвата на отрицательных углах; - перехваты на вертикальной стенке; - перехваты на отрицательных углах;
г) Щипковый -в верхней точке; -на уровне груди; -подхват.	+	- имитация хвата стоя на полу; - удержание хвата на вертикальной стенке; - удержание хвата на отрицательных углах; - перехваты на вертикальной стенке; - перехваты на отрицательных углах;
Постановка ног а) На носок -внутренняя часть; -фронтальная часть; -наружная часть; -подхват носком.	+	- постановка ног на вертикальной стене; - постановка ног на отрицательных углах; - постановка ног с вращением
б) На пятку -постановка; -подхват.	+	- постановка пятки на вертикальной стене; - постановка пятки на отрицательных углах.
3. Перенос центра тяжести с ноги на ногу	+	-имитация стоя на полу; -имитация на шведской стенке; -перенос центра тяжести с ноги на ногу на зацепках 7 см на вертикальной стене - перенос центра тяжести с ноги на ногу на зацепках 3 см на вертикальной стене
Перехваты а) Статические -на активных зацепках; -на пассивных зацепках.	+	- имитации на полу; -перехваты на зацепках 7 см на вертикальной стене - перехваты на зацепках 3 см на вертикальной стене

б) Динамические -на активных зацепках; -на пассивных зацепках.	+	- имитации на полу; -перехваты на зацепках 7 см на вертикальной стене - перехваты на зацепках 3 см на вертикальной стене
в)Кресты -на активных зацепках; -на пассивных зацепках.	+	- имитации на полу; -перехваты на зацепках 7 см на вертикальной стене - перехваты на зацепках 3 см на вертикальной стене

Тренировочный этап. При обучении техники на этом этапе необходимо обращать внимание не только на основополагающие элементы, но и на тонкости в технике:

- контроль внимания при постановке ног;
- контроль внимания при переносе центра тяжести;
- работа рук и ног при погашении маятников;
- работа рук и ног при прохождении участков потолочного лазания.

Развернутый список технических элементов и действий, а также средства их изучения и освоения представлены в таблице 9.

Таблица 9

Особенность обучения техническим элементам на тренировочном этапе

Содержание обучения	Этап подготовки					Средства обучения
	ТБП1	ТБП2	ТСС3	ТСС4	ТСС5	
Перехваты в прыжке: -на активные зацепки; -на пассивные зацепки; -с активных на пассивные зацепки; -с пассивных на активные зацепки.	+	+	+	+	+	-имитации на полу; -перехваты на зацепках 7 см на вертикальной стене; - перехваты на зацепках 3 см на вертикальной стене.
Перехваты на потолочных участках: -на активных зацепках; -на пассивных зацепках; -с активных на пассивные зацепки; -с пассивных на активные зацепки.	+	+	+	+	+	-перехваты на зацепках разной толщины - перехваты (кресты, дохваты, подхваты)

Этап совершенствования спортивного мастерства. На данном этапе продолжают совершенствоваться технические элементы, представленные в таблице 9, с увеличением протяженности трасс, а также с увеличением количества перехватов.

Раздел 5. «Работа со спортивным и специальным оборудованием».

Этап начальной подготовки.

Необходимо выработать у обучающихся устойчивое владение специальным оборудованием:

- веревка (статическая)
- страховочное устройство ("гри-гри", "стакан")
- страховочная система
- карабин
- кампусборд
- гимнастические маты

Тренировочный этап.

На данном этапе к владению специальным оборудованием добавляются:

- веревка (динамическая)
- страховочное устройство ("восьмерка")
- само страховочные петли
- само страховочные усы
- фингерборд, системборд, мунборд

Этап спортивного совершенствования.

На данном этапе происходит совершенствование навыков владения ранее изученным специальным оборудованием.

Раздел 6. «Специальные навыки».

Этап начальной подготовки.

На данном этапе у занимающихся необходимо сформировать навык владения гимнастической страховкой и верхней страховкой с использованием специального оборудования для организации верхней страховки (веревка, страховочная система, карабин, страховочное устройство ("гри-гри", "восьмерка", "стакан")).

Тренировочный этап.

На данном этапе продолжаем совершенствовать навыки работы с гимнастической и верхней страховкой. Так же формируем навык работы с нижней страховкой. Обучающиеся должны научиться организовать нижнюю страховку на трассе посредством вщелкивания веревки в оттяжки.

Этап спортивного совершенствования.

На данном этапе продолжаем совершенствовать навыки работы с гимнастической, верхней и нижней страховкой с увеличением протяженности трасс, а также с увеличением угла наклона трасс.

Раздел 7. «Психологическая подготовка».

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

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

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

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

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- *Вербальные (словесные средства)* - лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

- *Комплексные средства* - всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

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

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует

рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Для создания представления о некоторых направлениях психологической подготовки приводим рекомендации известного американского психолога доктора А. Голдберга, который рекомендует разбивать средства психологической подготовки на цепь последовательных шагов, выполняя которые спортсмен постепенно учится максимализировать свой психофизиологический потенциал, а тренер повышает эффективность своей деятельности (прил. 1).

Раздел 8. «Инструкторская и судейская практика».

Инструкторская и судейская практика осуществляется на протяжении всего обучения по программе, начиная с тренировочного этапа, на всех видах занятий, используемых тренером-преподавателем. Обучающиеся должны освоить навыки работы в качестве инструктора по спорту, а также навыки судейства соревнований по скалолазанию.

В рамках инструкторской работы учащиеся осваивают следующие умения и навыки:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у партнёра по команде;
- составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести его со своей командой или в группе начальной подготовке или спортивно-оздоровительной группе в качестве помощника тренера-преподавателя;
- провести подготовку команды к соревнованиям;
- руководить командой на соревнованиях.

Навыки судейства:

- составить положение о проведении соревнования по скалолазанию;
- вести протоколы соревнований;
- участвовать в судействе соревнований совместно с тренером;
- участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

На этапе углубленной специализации проводится специальный семинар по подготовке судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

Основные знания по судейству:

- спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение;
- положение о проведении соревнований по скалолазанию на первенства города, области, России;
- правила соревнований по скалолазанию: скорость, трудность, боулдеринг;
- судейская бригада.

Медицинское обследование в процессе обучения по программе осуществляется:

-периодические медицинские осмотры и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется во врачебно-физкультурном диспансере на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований, проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении учебно-тренировочных мероприятий;

-углубленное медицинское обследование учащихся, начиная с тренировочного этапа, не менее двух раз в год;

-дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

-врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий с целью определения индивидуальной реакции учащихся на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Учебно-тренировочные сборы. Учебно-тренировочный сборы длятся минимум один раз в год от 14 до 21 дня, без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Для эффективности УТС, тренерам-преподавателям рекомендовано проводить их за пределами города (загородные, зарубежные детские лагеря, походы и т.п.).

Раздел 8. «Восстановительные мероприятия».

Восстановление работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – это неотъемлемая составная часть системы спортивной подготовки, связанная с тренировочными нагрузками и соревновательной деятельностью. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями учащихся, этапом обучения (подготовки), задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе – это рациональная тренировка и режим учащихся, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

С постепенным увеличением тренировочных нагрузок на этапах углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства необходимо использование специальных восстановительных мероприятий: педагогических, психологических, гигиенических и медико-биологических.

Педагогические мероприятия предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции

восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления – это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях является одной из важной части процесса обучения по программе, в связи с тем, что соревновательная деятельность - одно из главных направлений спортивной подготовки, являясь комплексным показателем всей работы спортсмена и его тренера-преподавателя. Поэтому этому виду деятельности отводиться достаточно много времени и процентного соотношения в общей системе подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся, работа по индивидуальным планам.

Задачи самостоятельной работы:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей учащихся.
2. Повышение уровня теоретической, технико-тактической подготовленности.
3. Развитие самостоятельности, инициативности учащихся.

Эта работа спортсменов включает в себя выполнение индивидуальных заданий, посещение спортивных мероприятий, в том числе межрегиональных, всероссийских и международных соревнований. Данная работа контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, бесед и другими способами.

Особое внимание в процессе определения самостоятельной работы необходимо обратить внимание на развитие различных сторон подготовленности учащихся с учетом ее неравномерности. Так как в одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, антропометрическим признакам, биологическому созреванию, уровню спортивной квалификации и т.д.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы:

-перед началом занятий проводится тщательный осмотр места проведения занятия (убедиться в исправности инвентаря и оборудования,

оценить соответствие санитарно-гигиеническим требованиям);

-проводить инструктажи по безопасности учащихся: вводный (проводится один раз для впервые зачисленных учащихся) и инструктаж на рабочем месте (первое занятие в учебном году);

-обучать учащихся безопасным приемам выполнения упражнений, следить за соблюдением мер безопасности;

-в процессе проведения занятий соблюдать дидактические принципы (доступности и последовательности) и обеспечивать страховку.

В процессе реализации программы следует обратить внимание на рекомендуемый объем максимальной тренировочной нагрузки с учётом каждого этапа обучения (подготовки) по программе (табл. 10).

Таблица 10

Объемы максимальных тренировочных нагрузок на каждом этапе обучения (подготовки)

Этапный норматив	Этапы и годы				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	16	24
Количество тренировок в неделю	3	4	6		
Общее количество часов в год	288	384	576	864	1152
Общее количество тренировок в год					

Материально-техническое обеспечение программы представлено в таблице 11.

Требования к материально-техническому обеспечению СДЮСШОР, осуществляющая процессе обучения по предпрофессиональной программе, и иным условиям:

Таблица 11

Спортивное оборудование

№	Наименование	Единица измерения	Кол-во
1.	Веревки основные страховочные	штук	5
2.	Баулы для транспортировки веревок	штук	2
3.	Карабины	штук	10
4.	Оттяжки с карабинами	штук	10
5.	Скалодром	комплект	1
6.	Страховочные системы	штук	10
7.	Страховочные устройства	штук	5
8.	Фурнитура для крепления зацепов для скалодромов	комплект	2
9.	Секундомеры	штук	5
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
10.	Мат гимнастический	штук	10
11.	Перекладина гимнастическая	штук	1
12.	Скакалка гимнастическая	штук	10
13.	Кубики деревянные	штук	10
14.	Скамейка гимнастическая	штук	2
15.	Стенка гимнастическая	штук	10
16.	Теннисные мячи	штук	5

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. *Требования к результатам освоения программы.* По окончании процесса обучения у обучающихся будут сформированы следующие знания, умения и навыки, которые будут являться основанием для перевода обучающихся на дальнейшее обучение по программе спортивной подготовки.

- овладение основами техники и тактики скалолазания;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях по скалолазанию;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов по скалолазанию.

2. *Промежуточная аттестация (после каждого этапа обучения) и итоговой аттестации.*

По окончании каждого этапа обучения проводится промежуточная аттестация, которая позволяет определить степень освоения программного материала и дальнейшее обучение на следующем этапе.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года после освоения учебного материала каждого этапа (этапа начальной подготовки, тренировочного базового этапа, тренировочного спортивной специализации).

Промежуточная аттестация проводится в форме комплексного соревнования, которое включает в себя: беседу по теоретической подготовке, сдача контрольных нормативов и участие в трех видах соревнований (скорость, трудность, боулдеринг).

Таблица 12

Требования к уровню подготовки по этапам обучения

Этап обучения	Требования
нп-1	выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП (15 баллов), преодоление трассы 4А категории сложности, теоретические знания: техники безопасности при занятиях скалолазанием, история скалолазания, физическая культура и спорт в современном обществе
нп-2	выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП (20 баллов), преодоление трассы 4С категории сложности, теоретические знания: основы спортивной подготовки, личная гигиена, режим дня

тренировочный -1	выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП(25 баллов),,, выполнение 3 юн. разряда, теоретические знания: правила соревнований по скалолазанию
тренировочный -2	выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП(35 баллов), выполнение 2 юн. разряда, теоретические знания: общие представления о системах и функциях организма человека
тренировочный -3	выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП(40 баллов), выполнение 1 юн. разряда, теоретические знания: здоровый образ жизни
тренировочный -4	выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП(50 баллов), выполнение III спортивного разряда, теоретические знания: основы правильного питания
тренировочный -5	выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП(60 баллов), выполнение II спортивного разряда, теоретические знания: самоконтроль в процессе занятий скалолазанием
ССМ-1	выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП(70 баллов), выполнение I спортивного разряда, положительная динамика роста спортивных показателей, теоретические знания: методика развития физических качеств
ССМ-2	выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП (80 баллов), выполнение КМС, положительная динамика роста спортивных показателей, теоретические знания: методика тренировочного занятия в скалолазании

Итоговая аттестация проводится после освоения программы в форме

опроса по всем темам, изученным по программе, преодоление маршрута 7В категории сложности, выполнение разряда КМС.

3. *Контрольные упражнения для оценки результатов освоения программы* (табл. 13)

Таблица 13

Контрольные упражнения и нормативы по ОФП и СФП для промежуточной аттестации (в баллах)

Баллы	Бег 30 м (с)	6 мин. Бег (м)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседания на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекладине (раз)	Наклон вперед согнувшись (см)	Челночный бег 3x10 м (с)
1	6,6	650	120	1	8	3	1	-1	10,4
2	6,4	750	130	2	10	4	2	-2	10,2
3	6,2	850	140	4	12	6	3	-3	10
4	6,0	900	150	6	16	8	4	-4	9,8
5	5,8	950	160	8	20	10	5	-5	9,6
6	5,7	1000	170	10	24	12	6	-6	9,4
7	5,6	1050	180	12	28	14	8	-7	9,2
8	5,5	1100	190	14	32	16	10	-8	9
9	5,4	1150	200	16	36	18	12	-9	8,8
10	5,3	1200	210	18	40	20	15	-10	8,6
11	5,2	1250	215	20	44	23	18	-11	8,4
12	5,1	1300	220	22	48	26	21	-12	8,2
13	5,0	1350	225	24	52	29	24	-13	8
14	4,9	1400	230	26	56	32	27	-14	7,8
15	4,8	1450	235	28	60	35	30	-15	7,7
16	4,7	1500	240	30	64	38	33	-16	7,6
17	4,6	1550	245	32	68	41	36	-17	7,5
18	4,5	1600	250	33	72	44	39	-18	7,4
19	4,4	1650	255	34	76	47	42	-19	7,3
20	4,3	1700	260	35	80	50	45	-20	7,2

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

а) для тренера-преподавателя

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.
3. Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1995.
4. Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов. – М., 2003.
5. Гордон С. М. Спортивная тренировка: науч.-метод. пособие / С. М. Гордон. – М. : Физическая культура, 2008. – 256 с.
6. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
7. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие. – М.: Москомспорт, 2009. – 112 с.
8. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987.
9. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее применение / В. Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
10. Подгорбунских З.С. Техника спортивного скалолазания / З.С. Подгорбунских, А.Е. Пиратинский. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
11. Performance Rock Climbing, Dale Goddard & Udo Neumann, Stackpole Books, 1993 – русский, перевод Максима Кострова.

б) для обучающихся:

1. Формула чемпиона: книга для родителей (теннис и не только) // Козенко А.А.. – Киев: ООО "Издательство Телесик", 2005.

в) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Министерство спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru>;
2. Федерация скалолазания России: <http://c-f-r.ru>;
3. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru>;
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>

Рекомендации А. Голдберга о некоторых направлениях психологической подготовки

Шаг первый

Начинайте психологическое взаимодействие с первого занятия.

Обучение методам психологического воздействия не должно быть связано с кризисными ситуациями. Учите постоянно ваших атлетов концентрироваться и отвлекаться от посторонних воздействий, а также избегать ошибок и преодолевать возможное напряжение.

Шаг второй

Научите спортсменов концентрироваться.

Концентрация - основа предварительного обучения, способность фокусировать свое внимание на наиболее важных вещах и не замечать все остальное. Обучайте, объясняя два последовательных действия: сфокусируйте свое внимание на чем-либо определенном, а затем спокойно вернитесь в исходное состояние.

Шаг третий

Не обвиняйте спортсменов в отсутствии концентрации. Каждый атлет концентрируется перед выполнением какого-либо Действия. Проблема в том - как? Если ваш спортсмен выполняет движение недостаточно эффективно, то, возможно, он концентрируется не на тех вещах. Не говорите атлету: «концентрируйся», а укажите точно, на что он должен обратить внимание.

Шаг четвертый

Практикуйте концентрацию ежедневно.

Учите ваших атлетов в процессе занятия концентрировать свое внимание и возвращаться в исходное состояние. Постоянное повторение поможет овладеть этой способностью.

Шаг пятый

Учите пониманию взаимосвязей умственных и физических действий.

Помогите атлетам понять, что различие в лучшем и худшем исполнении движения прежде всего определяется собственным проговариванием действия и мыслями о нем.

Команды мозга определяют действия мышц и их координацию, расслабление и скорость сокращения.

Шаг шестой

Учите различию между практикой и возможной реализацией мысленных команд.

При хорошо выполненном движении атлет не думает о нем, а автоматически реализует свои усилия. При нечетком выполнении спортсмен сомневается, слишком много думает, как выполнить движение, анализирует, оценивает и действует слишком зажато.

Шаг седьмой

На занятиях напоминайте спортсмену, что он подготовлен к работе, должен расслабиться и выполнять упражнение.

Для достижения этой цели вы ставите перед спортсменом одну или две задачи для концентрации, не более. Сужая поле концентрации, спортсмен имеет больше шансов выполнять движение автоматически.

Шаг восьмой

Будьте осторожны с собственными приказами: «Ты должен, ты обязан» и т.д. Такой саморазговор может приводить к излишнему напряжению.

Шаг девятый

Преподайте две главные причины стресса.

Мысли спортсмена о соревновании, результате, болельщиках не приводят к успеху. Также лучше не вспоминать прошедшие соревнования, поражения и победы, уровень подготовленности соперников, родителей, условия соревнований и т.д.

Шаг десятый

Учите спортсмена концентрироваться на одном, на том, что он способен контролировать.

Вы должны всегда учить спортсмена концентрироваться только на возможных контролируемых действиях.

Шаг одиннадцатый

Учите спортсмена думать конкретно по правилу «здесь и сейчас».

Легче управлять стрессом и избежать психологической перегрузки, если вы конкретно мыслите о настоящей ситуации. Отрицательные воспоминания о поражениях, а также предвкушения предстоящих побед не принесут психологической устойчивости. Опора на собственную силу и скорость, а также контроль непосредственно «сейчас и здесь».

Шаг двенадцатый

Учите спортсмена контролировать свое зрение и слух.

Учите спортсмена видеть только то, что позволяет ему быть спокойным и уверенным, слушать только то, что не тревожит. Если что-либо раздражает спортсмена, необходимо переключиться на что-нибудь нейтральное или успокаивающее.

Шаг тринадцатый

Поощряйте определенные предсоревновательные ритуалы.

Помогите спортсмену разработать несложные, удобные и компактные предсоревновательные ритуалы. Они помогут ему не обращать внимание на раздражающие воздействия и избежать беспокойства, так как привычны для него и могут проводиться в любом месте перед соревнованиями.

Шаг четырнадцатый

Поощряйте желание спортсмена бороться с самим собой.

Сосредоточение спортсмена на возможности превзойти соперника обычно ведет к отрицательному стрессу. Лучше концентрироваться "а своих действиях, т.е. настраиваться на улучшение собственного результата и выступлении наилучшим образом.

Шаг пятнадцатый

помогайте спортсменам концентрировать свое внимание на том, что должно случиться.

Обычно победители перед соревнованиями думают о том, что должно случиться, в то время как проигравшие боятся, как бы чего не случилось. Поощряйте спортсменов, если они меняют свои мысли, при размышлении «что, если...». Практикуйте совместный анализ того, как спортсмены готовились и что получили в результате.

Рекомендации А. Голдберга по привитию спортсменам адекватной самооценки

Личные и командные результаты напрямую зависят от того, как спортсмены оценивают лично себя. Ваши спортсмены будут учиться быстрее, повышать спортивные результаты и иметь меньше проблем в тренировке, если вы поможете им более критично оценивать себя.

Шаг первый

Уважайте спортсменов.

Уважайте ваших спортсменов и они будут уважать вас. Если они вас уважают, они с удовольствием будут учиться у вас и достигать выдающихся результатов ради вас. Ругайте их только при достаточном основании - тогда они не будут бояться вас и полюбят спорт.

Шаг второй

Избегайте сравнений.

Слишком часто тренеры делают ошибку, сравнивая спортсменов из одной и той же команды. Такие сравнения вызывают у них чувство недовольства и порождают нездоровую конкуренцию внутри команды.

Если вы желаете сравнивать спортсменов, то делайте это на позитивном примере.

Шаг третий

Осознавайте вашего спортсмена как личность.

Если вы видите в своем спортсмене не только человека с определенными физическими задатками, и если атлет знает, что вы заботитесь о нем как о человеке, он всегда вознаградит вас высокой мотивацией, старанием и хорошими результатами.

Шаг четвертый

Не затрагивайте чувство собственного достоинства спортсмена при анализе результатов.

Когда спортсмены снижают свои результаты или сильно проигрывают, они не становятся в меньшей степени людьми. Они нуждаются в поддержке. Если же тренер будет выражать негативные взгляды в последующем спортсмены будут иметь неприятности в соревнованиях.

Шаг пятый

Поощряйте спортсменов, не угрожайте им.

Если вы хотите, чтобы ваши спортсмены перешли на следующий уровень мастерства, призывайте их к успеху. Поощряйте их и дайте им понять, что вы верите в успех, это позволит им больше верить в себя. Угрозы потенциально уменьшают чувство собственного достоинства и настраивают спортсменов на неправильные отношения с вами.

Шаг шестой

Знайте личные проблемы спортсменов - это позволит вам развить лучшие отношения с ними.

Когда ваши спортсмены приходят с личными проблемами на тренировку, не рассматривайте это как помеху работе. Вместо этого используйте шанс, чтобы узнать спортсмена лучше и, возможно, помочь ему. Если вы сочувствуете их трудностям, то автоматически поднимаете их чувство собственного достоинства.

Шаг седьмой

Обсуждайте.

Будьте открыты, прямы и честны в ваших отношениях со спортсменами. Дайте им понять, что вы знаете, что происходит. Если вы рассержены или расстроены поведением спортсмена, позвольте ему знать это непосредственно. Не ожидайте, что они сами догадаются о вашем состоянии, обсудите непосредственно с ними, и они в будущем будут делать то же самое.

Шаг восьмой

Слушайте.

Способность слушать - основа взаимоотношений. Способ помочь спортсмену чувствовать себя лучше - слушать, когда он говорит о себе. Не планируйте, что ответить спортсмену, просто спокойно слушайте.

Шаг девятый

Сопереживайте вместе со спортсменом.

Нет ничего более приятного, чем знание того, что человек, которого вы уважаете, понимает вас. Сочувствуйте вашим спортсменам, когда они приходят к вам со своими проблемами. Смотрите на проблемы их глазами. Обсуждение с сочувствием - ключевой инструмент, чтобы поднять чувство собственного достоинства в ваших спортсменах.

Шаг десятый

Признание успехов.

Признание успехов - тоже один из способов сильной мотивации. Каждый день давайте спортсменам понять, что вы постоянно оцениваете их. Даже простые фразы «хорошо сделано», «удачно выполнено» или просто «приятно видеть тебя сегодня» - один из способов дать почувствовать спортсменам, что работать с вами приятно. Это все достаточно просто, но может по-новому повернуть тренировочный день спортсмена.

Шаг одиннадцатый

Будьте положительны.

Ничего хорошего не будет от вашего отрицательного отношения к различным вещам. Позитивная тренерская работа более эффективна, чем негативная. Принижение ваших спортсменов не дает им возможности почувствовать себя хорошо, да и вам не прибавит хорошего отношения.

Шаг двенадцатый

Не теряйтесь при ошибках. Исправляйте их конструктивно.

Учите спортсменов, что ошибки и неудачи - необходимая часть процесса обучения, а не причина впадать в уныние и растерянность. Объясните им, что они имеют дело с проявлением риска, и не всегда это заканчивается благополучно. Просто расскажите им, что они сами должны стараться избегать ошибок.

Шаг тринадцатый

Хвалите спортсмена, критикуйте группу.

Когда спортсмен совершил ошибку, не выводите его перед всей группой. Объясните всей группе возможные ошибки в такой ситуации не называя конкретных имен, но если спортсмен действительно сделал что-то хорошее, похвалите его перед строем. Если вам необходимо критиковать кого-либо, лучше сделать это в индивидуальной беседе.

Шаг четырнадцатый

Имейте высокое чувство собственного достоинства. Если вы хотите, чтобы ваши спортсмены имели высокое чувство собственного достоинства, убедитесь, что вы сами обладаете таким качеством. Это не означает, что вы должны относиться к спортсменам со снисхождением или панибратски. Вы всегда должны оставаться самим собой, и это будет лучшим фактором вашей тренерской карьеры.