



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»



ООО «Федерация скалолазания России»

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СКАЛОЛАЗАНИЕ»
(тренировочный этап)**

Методическое пособие



Москва – 2022

УДК 796.526

ББК 75.82

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Тимме Е.А., Краморов Д.И. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 111 с.

Авторы-составители:

Тимме Егор Анатольевич – эксперт ФГБУ ФЦПСР Минспорта России, кандидат технических наук, мастер спорта СССР (альпинизм), кандидат в мастера спорта (скалолазание), инструктор альпинизма.

Краморов Денис Игоревич – старший тренер спортивного клуба «Треугольник», член Президиума РСОО «Федерация скалолазания города Москвы».

Рецензенты:

Пиратинский Александр Ефимович – профессор кафедры прикладных видов спорта факультета физической культуры Уральского государственного технического университета, Почетный член Международной федерации спортивного скалолазания (IFSC); Почетный Президент Федерации скалолазания России, судья международной категории по скалолазанию.

Байковский Юрий Викторович – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» мастер спорта по альпинизму.

«Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» (этап начальной подготовки). Методическое пособие» разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 1 июня 2021 г. № 393, зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации от 06 июля 2021 № 64136(далее - ФССП).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для реализации в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «скалолазание» на этапе начальной подготовки (далее - НП).

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ	4
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	7
1.1. Характеристика вида спорта «скалолазание» и его отличительные особенности.....	9
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	11
2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)	11
2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» (приложение 1 к ФССП)	11
2.3. Требования к объему тренировочного процесса (приложение 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам.....	14
2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного) ..	14
2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» (приложение 3 к ФССП)	15
2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» (приложение 4 к ФССП).....	16
2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «скалолазание» (приложение 5 к ФССП)	17
2.8. Годовой план спортивной подготовки	17
2.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	19
2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	19
2.11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	20
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	21

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность	21
3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки.....	21
3.1.2. Физическая подготовка.....	26
3.1.3. Развитие физических качеств	28
3.1.4. Техническая подготовка	33
3.1.5. Тактическая подготовка	34
3.1.6. Теоретическая подготовка.....	34
3.1.7. Психологическая подготовка.....	35
3.1.8. Интегральная подготовка	36
3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки.....	36
3.2.1. Структура тренировочного занятия	36
3.2.2. Средства и методы тренировки	38
3.2.3. Планы-конспекты тренировочных занятий.....	43
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	48
3.3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	57
3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения	59
3.4.1. Научно-методическое обеспечение на этапе НП.....	59
3.4.2. Психологическое сопровождение на этапе НП	61
4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ	63
4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» на этапе НП.....	63
4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП	65
4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годового периода и этапа НП, сроки его проведения.....	70

4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, тактической психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП.....	71
4.5. Перечень контрольно-переводных нормативов для оценки результатов реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» в части физической подготовленности на этапе НП	72
4.6. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности на этапе НП.....	76
5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	83
6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	86
7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	87
7.1. Основная литература.....	87
7.2. Дополнительная литература.....	88
7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....	90
8. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	92
8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП	92
8.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	93
8.3. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей	93
8.4. Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом?»: методические рекомендации и материалы	108

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая (примерная) программа спортивной подготовки (далее – Программа) по виду спорта «скалолазание» для этапа начальной подготовки составлена в соответствии с требованиями ФССП, а также на основе нормативных документов: Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и других нормативных правовых актов в области спорта и образования.

Программа предназначена для тренеров, методистов, руководителей и других специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта «скалолазание». Настоящая Программа рекомендуется для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва, центрах спортивной подготовки и других учреждениях, реализующих программы спортивной подготовки по скалолазанию с юными спортсменами на этапе НП.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку в Российской Федерации, самостоятельно разрабатывают программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП и на основании настоящей Программы, учитывая специфические особенности и условия работы своих организаций.

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа НП в виде спорта «скалолазание».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе НП, изложенным в ФССП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «скалолазание»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на начальном этапе становления скалолаза.

В результате внедрения Программы планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированным на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки скалолазов;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- рост популярности занятий спортом и скалолазанием, в частности.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в скалолазании. Поэтому основная цель на этапе НП – формирование у занимающихся основного фонда двигательных умений и навыков, необходимых скалолазу, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной

техники скалолазания, содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

Основная структура Программы основывается на требованиях ФССП и включает:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования начального этапа спортивной подготовки;
- перечень информационного обеспечения программы;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- приложения.

В Программе представлен нормативно-правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание», а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

1.1. Характеристика вида спорта «скалолазание» и его отличительные особенности

Скалола́зание (англ. rock climbing) — вид спорта и активного отдыха; заключается в лазании по естественному (скалы) или искусственному (скалодромы) рельефу. Зародившись как разновидность альпинизма, скалолазание в настоящее время является самостоятельным видом спорта. В 2017 году спортивное скалолазание было включено Международным олимпийским комитетом в олимпийскую программу летних Олимпийских игр в Токио, которые состоялись в 2021 году.

Категория сложности маршрута – главный критерий, по которому скалолазы-спортсмены отслеживают уровень своей подготовки.

Скалолазание развивает координацию, технику и пластику движений, тренирует силу и общую выносливость.

Современные международные правила проведения соревнований по спортивному скалолазанию предполагают проведение соревнований по дисциплинам:

- лазание на трудность, целью которого является долезть до специальной отметки на трассе, называемой топом. Спортсменам дают небольшое количество времени (как правило, 5 минут) на просмотр трассы, во время которого спортсмены продумывают каждый свой ход, как в шахматной партии, после чего они по очереди пытаются пролезть трассу. Участнику дают одну попытку. Как правило, есть ограничение по времени (4-15 минут). Используют нижнюю страховку. Участников ранжируют в зависимости от достигнутой высоты или времени прохождения.

- лазание на скорость — индивидуальное лазание или парная гонка на время, где цель — подняться до конца трассы за минимальное время. При этом используют верхнюю страховку.

- боулдеринг — это вид скалолазания, где спортсмены соревнуются, преодолевая серию коротких (5-8 перехватов) предельно сложных трасс. Внизу трасс подкладывают маты, которые служат страховкой при падении.

- многоборье в скалолазании — это соревнования спортсменов-скалолазов сразу по нескольким дисциплинам, в 2021 году в многоборье входит лазание на трудность, лазание на скорость и боулдеринг.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)

Спортивная тренировка юных лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены), в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия со спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

На этапе НП периодизация тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные (контрольные, отборочные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» (приложение 1 к ФССП)

Продолжительность этапа НП составляет 3 года.

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

Продолжительность этапа НП, возраст лиц для зачисления на этап НП, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах НП по виду спорта «скалолазание»

Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) *	Наполняемость групп (человек) **
3	7	10

* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года);

** – максимальная наполняемость группы, проходящей спортивную подготовку под руководством 1 тренера, не должна превышать 10 человек.

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

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

Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы НП спортсменами примерно равного уровня подготовленности.

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки на этапе НП или спортсменов этапа НП со спортсменами тренировочного этапа (далее – ТЭ) соблюдаются следующие условия:

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

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков,

воспитание нравственных качеств, овладение основами техники и тактики скалолазания, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки, указанных в разделе 4 настоящей Программы.

Начальная подготовка является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим, оценку способностей юных спортсменов-скалолазов к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий). При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

Перед завершением спортивного сезона юный спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям, к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП. Например, оценка уровня техники выполнения того или иного элемента осуществляется в баллах, выставленных специальной аттестационной комиссией, утвержденной на тренерском совете Организации.

Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

2.3. Требования к объему тренировочного процесса (приложение 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам

Максимальный недельный объём тренировочной работы указан в часах и представлен в таблице 2.

Таблица 2

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	8
Общее количество часов в год	312	416

* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях и тренировочных сборах.

Для групп этапа НП продолжительность тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач, в пределах двух астрономических часов. Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия спортсменов.

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются на этапе НП с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной

подготовки для каждой группы отдельно.

Режим тренировочной работы на этапе НП, как правило, состоит от 3 до 5 тренировок в неделю. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» (приложение 3 к ФССП)

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

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки на этапе НП приведены в процентах в таблице 3.

Таблица 3

**Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки
на этапе НП по виду спорта «скалолазание» (%)**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	55 - 72	45 - 59
Специальная физическая подготовка (%)	12 - 19	16 - 20
Техническая подготовка (%)	13 - 19	22 - 29
Теоретическая подготовка (%)	1 - 3	1 - 3
Тактическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2
Психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по разделам спортивной подготовки на этапе НП приведены в часах в таблице 4.

Таблица 4

**Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки
на этапе НП по виду спорта "скалолазание" (ч, %)**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			
	До года		Свыше года	
	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка	176	56	211	51
Специальная физическая подготовка	62	20	102	25
Техническая подготовка	56	18	76	18
Теоретическая подготовка	6	2	9	2
Тактическая подготовка	6	2	9	2
Психологическая подготовка	6	2	9	2
Всего	312	100	416	100
Количество часов в неделю	6		9	

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» (приложение 4 к ФССП)

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

Соревнования в скалолазании по своему характеру делятся на личные, лично-

командные и командные. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

На этапе НП соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной подготовки спортсменов к ним (табл. 5).

Таблица 5

Соревновательная деятельность на этапе НП по виду спорта «скалолазание»

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	2
Отборочные	-	-
Основные	-	-

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

2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «скалолазание» (приложение 5 к ФССП)

Тренировочные мероприятия на этапе НП представлены сборами в каникулярный период (табл. 6).

Таблица 6

Перечень тренировочных мероприятий на этапе НП по виду спорта «скалолазание»

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Число участников тренировочного мероприятия
1. Специальные тренировочные мероприятия			
1.1.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% лиц от состава группы, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.8. Годовой план спортивной подготовки

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (на этапе НП – контрольные). В годовом плане спортивной подготовки (табл. 7, 8) указано количество часов (в соответствии с ФССП),

отводимых на различные ее виды. При этом под основными формами организации спортивной тренировки подразумеваются тренировочные занятия, спортивные соревнования, тренировочные сборы и т.д.

Таблица 7

Годовой план спортивной подготовки первого года этапа НП (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	176	15	17	13	11	18	12	11	11	13	12	23	20
Специальная физическая подготовка	62	4	5	5	6	7	8	8	4	6	4	3	2
Техническая подготовка	56	4	5	4	4	5	4	4	6	7	8	3	2
Теоретическая подготовка	6	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0
Тактическая подготовка	6	0	0	1	1	0	0	1	1	2	0	0	0
Психологическая подготовка	6	0	2	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0
Всего	312	24	30	24	24	30	24	24	24	30	24	30	24

Таблица 8

Годовой план спортивной подготовки второго и третьего годов этапа НП (ч)

Разделы подготовки	Всего (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	211	20	15	15	13	17	11	30	27	20	17	13	13
Специальная физическая подготовка	102	11	10	8	9	10	11	6	4	6	10	9	8
Техническая подготовка	76	6	6	5	6	9	8	4	2	6	10	7	7
Теоретическая подготовка	9	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
Тактическая подготовка	9	0	0	2	1	3	0	0	0	0	0	1	2
Психологическая подготовка	9	0	0	1	2	1	1	0	0	0	2	1	1
Всего (ч)	416	37	31	32	32	41	32	41	33	33	40	32	32

На самостоятельную подготовку отводится не более 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы

распределяются по видам подготовки с учетом специфики вида спорта. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами на родительском собрании по итогам года.

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

В виде спорта «скалолазание» для спортсменов на этапе НП планов инструкторской и судейской практики не предусмотрено.

2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для лиц, занимающихся скалолазанием, на этапе НП при необходимости, по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе НП необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

Поскольку на этапе НП не планируются значительные физические нагрузки, то восстановление обеспечивается правильным режимом дня юных спортсменов (достаточный сон, рациональное питание, адекватные физические нагрузки, игры и т.п.). При необходимости, в целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления рекомендуются восстановительные средства из перечня (Таблица 26).

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

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от возраста спортсменов на этапе НП используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Минспортом России от 23.08.2017 г.

Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга. В связи с этим тренеру рекомендуется составлять соответствующий план работы. Примерный план работы представлен в таблице 28 подраздела 8.2 раздела 8 настоящей программы.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки

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

- тренировочные занятия с юными спортсменами должны быть ориентированы на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, гармоничное и всестороннее развитие физических качеств, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, освоение основ техники по виду спорта «плавание», отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки, но не на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата любой ценой;

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На этапе НП определяются ориентиры и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте.

Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) в детском и юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту

результатов. Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически отрезает юным пловцам путь к дальнейшему прогрессу.

В связи с этим на этапе НП так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

Биологический возраст – степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками

«пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

В таблицах 28-37 раздела 8 программы (Приложения) представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития.

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

Таблица 9

Сенситивные периоды физического развития, физических качеств, двигательных способностей спортсменок девушек от 8 до 17 лет

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела		С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела				С	В	ОВ	В	В	
ЖЕЛ				С	В	ОВ	В	В	С
МПК				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	В	В	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	В	ОВ	В	С		
Анаэробно-гликолитические способности				С	В	В	В	С	
Скоростные способности	С	С	С	С	В	В	С		
Быстрота	ОВ	В	ОВ			В		С	
Абсолютная сила	В		ОВ	В					ОВ
Максимальная сила				С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость				С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые способности			С	В	ОВ	С			

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С – средние, В – высокие, ОВ – очень высокие.

Таблица 10

Сенситивные периоды физического развития, физических качеств, двигательных способностей спортсменов юношей от 8 до 17 лет

Показатели	Возрастные периоды, лет								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Масса тела					С	В	ОВ	В	В
ЖЕЛ		С	С	С	В	ОВ	В	В	С
МПК				С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	С	В	В	В	В	С			
Подвижность в суставах	В	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	С	С	В	ОВ	ОВ	В	С	
Базовая выносливость (на уровне МПК)			С	С	ОВ	ОВ	С		
Анаэробно-гликолитические способности						С	ОВ	В	ОВ
Скоростные способности		С	С	С	С	С	В	В	С
Быстрота	В	С	С	С	С	С	С		
Абсолютная сила	С	С	С	С	С	В	С	С	ОВ
Максимальная сила						С	В	ОВ	С
Общая силовая выносливость	С	С	С	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость					С	В	В	ОВ	В
Скоростно-силовые способности						С	В	ОВ	В

Условные обозначения. Темпы естественного прироста: С – средние, В – высокие, ОВ – очень высокие.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше, в дальнейшем, будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов. В таблице 11 указаны уровни влияния различных физических качеств на результативность в скалолазании.

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния			
	Для спортивной дисциплины «лазание на трудность»	Для спортивной дисциплины «лазание на скорость»	Для спортивной дисциплины «боулдеринг»	Для спортивной дисциплины «многоборье»
Быстрота	1	3	2	3
Сила	3	2	3	3
Выносливость	3	1	3	3
Гибкость	3	3	3	3
Координация	3	3	3	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

3.1.2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Задачи процесса ОФП. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.

- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Средства ОФП. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (миниbasketбол, минифутбол и др.).

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

К средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах. Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

3.1.3. Развитие физических качеств

Развитие выносливости. Развитие аэробной выносливости у юных спортсменов проводится с использованием циклических упражнений (бег), а также прогулками и пробежками по пересеченной местности, лазанием простых трасс, траверса, выполняемых на низком пульсе. Средствами развития базовой выносливости (БВ-1) также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности.

Уровень выносливости спортсмена в скалолазании характеризует способность скалолаза проходить трассу без заметного снижения средней скорости, несмотря на возрастающее утомление. Особенность двигательной деятельности скалолаза заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Каждый раз спортсмен во время лазания самостоятельно выбирает и использует те способы прохождения трассы, выбирает технические приемы, которые он считает наиболее применительными к конкретной ситуации. Эту деятельность можно сравнить с абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. Поэтому в дисциплинах лазание на трудность и боулдеринг велика роль не только физических качеств (силы, быстроты, выносливости), но также и когнитивных качеств (память, воображение, концентрация внимания, скорость мышления и др.). Это требует высокой степени развития когнитивных качеств в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

В зависимости от продолжительности и скорости лазанья в действие вступают различные механизмы утомления. Преодолевая соревновательные трассы, скалолаз

совершает работу либо большой, либо субмаксимальной интенсивности. Пульс при этом может достигать 190-200 уд./мин. 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.

Развитие силы. Задачами общей силовой подготовки являются: 1) гармоничное развитие основных мышечных групп; 2) укрепление мышечно-связочного аппарата; 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки для спортсменов на этапе НП. Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы), упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина), прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для скалолазания силовых тренажерах.

Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

Виды силовых способностей. К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;

- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Обычно при выполнении силовых упражнения выделяют 4 режима работы мышц: изометрический (статический), изотонический, изокинетический, метод переменных сопротивлений.

Развитие скоростных способностей. Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные. К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывает влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах.

Развитие двигательной реакции имеет значение для эффективного выполнения старта в дисциплине «лазание на скорость». С этой целью используется раздельное

совершенствование скорости реагирования на стартовый сигнал и последующих движений; обучение способности различать малые отрезки времени, концентрации внимания на эффективном выполнении отталкивания и прыжка, а не на ожидании стартового сигнала. Следует иметь в виду, что скорость двигательной реакции является консервативным показателем и незначительно улучшается при тренировке (всего на несколько сотых долей секунды). Упражнения способствует главным образом повышению стабильности времени реакции на стартовый сигнал. Эти особенности очень важны в тренировках дисциплины «лазание на скорость».

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей — высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-5 с удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости лазания в дисциплине «лазание на скорость» проводится при параллельном развитии силовых способностей организма, а также совершенствовании техники прохождения эталонной трассы. Также для тренировки используется применение спортивных и подвижных игр, требующих быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Развитие гибкости. Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяется на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке пловцов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях

максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки, или в конце основной части тренировочных занятий.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Контроль за уровнем подвижности в суставах. Для эффективного развития подвижности в суставах, необходимой для освоения техники лазания, следует систематически проводить тестирование этого качества. С этой целью на этапе НП используют простейшие методы. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Для тестирования могут использоваться упражнения: складочка стоя (наклон вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук), расстояние ширины хвата при выкруте прямых рук за спину, упражнение «мост», «бабочка» и «лягушка», а также продольные и поперечный шпагаты.

Развитие координационных способностей. Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно,

целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Скалолазание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Сложность двигательной задачи скалолаза определяется требованиями согласованности движений, точности пространственных, временных и силовых характеристик, выполнения технических приемов, включая способность к поддержанию равновесия.

Ловкость в скалолазании определяется умением при прохождении трассы быстро перестраиваться в условиях постоянно меняющегося пространственного расположения, углов наклона, зацепов и рельефа для опоры ног, и удержания руками. Помимо этого, в скалолазании ловкость обусловлена предрасположенностью к быстрому освоению новых технических элементов техники.

Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Контроль за уровнем развития координационных способностей. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей.

3.1.4. Техническая подготовка

Специальная техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

На этапе НП техническая подготовка направлена на освоение техники лазания и её совершенствования.

Развитие всех физических качеств скалолаза должно быть неразрывно связано с совершенствованием техники лазания и выполнения специальных приемов, которые отрабатываются как на скалодромах (искусственный рельеф), так и на скалах.

Юный спортсмен последовательно овладевает умением использовать все основные хваты руками, умением работать ногами на плоскостях с различным рельефом и углом наклона, определять (чтение трассы) и использовать основные технические элементы при прохождении трассы.

3.1.5. Тактическая подготовка

В скалолазании на этапе НП спортсмен получает необходимые тактические навыки и умения, связанные с непосредственно прохождением трассы (умение использовать места отдыха, находить наиболее эффективные позиции вщелкивания оттяжек), а также с умением распределять время работы и отдыха при прохождении нескольких трасс в дисциплине «боулдеринг» или одной трассы в дисциплине «лазание на трудность». Также на этом этапе происходит изучение правил применительно к различным соревновательным ситуациям и тактическим действиям, позволяющим показать наилучший результат.

3.1.6. Теоретическая подготовка

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий, изучение специальной литературы, веб-сайтов, беседы с врачами, тренерами, научными работниками, просмотр и анализ видеоматериалов, ведение дневника самоконтроля, викторины, экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни.
- 2) Сведения о строении и функциях организма человека.
- 3) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4) Вредные привычки и их преодоление.
- 5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.

- б) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
- 7) Олимпийское движение.
- 8) Особенности техники вида спорта.
- 9) Техника безопасности при занятиях спортом.
- 10) Правила вида спорта.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа НП 1-го, 2-го года подготовки.

3.1.7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Сюда относят: подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Специальная психологическая подготовка на этапе НП не применяется.

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления: 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки; 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе.

3.1.8. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

На этапе НП интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям (технике лазания);
- 2) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможностей их комбинировать, но это оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально-подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки

3.2.1. Структура тренировочного занятия

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

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для

сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

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

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

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

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

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

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

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

- методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники лазания: изучается и совершенствуется техника работы ног, использования различных хватов, выполнения лазательных элементов, развиваются физические качества.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние с помощью лазания на простых трассах. Использование игр как непосредственно на скалодроме, так и в зале, в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершается занятие обязательным подведением итогов.

3.2.2. Средства и методы тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

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

К специальным физическим упражнениям относят:

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

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

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

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

- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;

- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);

- наглядные (показ, демонстрация, имитация) и др.

К специфическим методам относят:

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

2) методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

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

2) методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях по скалолазанию используются следующие *методы организации спортсменов*:

Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

Поточный метод. Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятия, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

Метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

Посменный метод. Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса). Примерный план тренировочного занятия на этапе начальной подготовки представлен в табл. 12.

Примерный план тренировочного занятия на этапе НП

Основные задачи занятия:

1. Обучать основам техники лазания на нависающем рельефе (плоскости с отрицательным углом наклона).

2. Воспитывать физические качества.

Части занятия	Частные задачи занятия	Средства тренировки	Методы тренировки	Время выполнения, мин	Интенсивность, ЧСС, уд./мин
Подготовительная	Сообщить цели и задач занятия. Настроить на выполнение работы.	-	Словесные	2	-
	Подготовить организм к предстоящей работе	ОРУ СУ (имитационные)	Строго-регламентированного упражнения	10	75% от max
Основная	Обучить технике лазания на нависаниях	СПУ СУ (подводящие)	Строго-регламентированного упражнения, частично-	15	75% от max
	Комплексно воспитать физические качества	СУ СПУ ОПУ (игровые)	регламентированного упражнения, стандартного упражнения, переменного упражнения	20	75-85% от max
Заключительная	Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги.	ОРУ ОПУ (игровые)	Стандартного упражнения, частично-регламентированного упражнения	3	75% от max

3.2.3. Планы-конспекты тренировочных занятий

Основным документом оперативного планирования тренера является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Форма плана-конспекта для групп на этапе НП, представленная в таблицах 13, 14, является универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условиям реализации и периодам подготовки и т.д.

Таблица 13

Примерный план-конспект тренировочного занятия по скалолазанию для групп
этапа НП-1

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь: страховочные системы, скальные тупфи, магnezия, страховочные устройства, карабины.

Тема занятия: Лазание по нависающему рельефу (плоскостям с отрицательным углом наклона)

Цель занятия: начальное разучивание техники лазания по нависанию.

Основные задачи занятия:

1. Учить базовым движениям рук и ног.

2. Закреплять упражнения на различных простых трассах на нависающих плоскостях.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 15 мин.			
Подготовить организм к предстоящей работе	1. Построение.	2 мин	
	Приветствие.		
	2. Сообщение цели, задач занятия.	5 мин	
	3. Разминка:	3 мин	
	- ОРУ,		
	- имитационные упражнения.		

	4. Разминка на скалодроме.	5 мин	
Основная часть, 25 мин.			
Закреплять упражнения по освоению техники Учить технике передвижения по нависающему рельефу	5. Упражнения по работе разноименными рукой и ногой при лазании вверх (право-лево).	10 раз	Следить за осанкой и правильностью постановкой ног.
	6. Упражнения на плоскостях с отрицательным углом наклона	15 раз	Следить за осанкой, правильностью постановки ног, правильным движением рук, координацией движений руки ног, плавностью прохождения трассы.
	7. Прохождение различных подготовленных трасс на скалодроме на плоскостях с отрицательным углом наклона	10 раз	
Заключительная часть, 5 мин.			
Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги	8. Пролезание траверса по вертикальной стене, используя большие и удобные зацепы для рук.	2 мин	Обращать внимание на дыхание и правильность техники работы рук и ног.
	9. Игра в разноцветные зацепы на скалодроме.	2 мин	
	15. Переключка. Подведение итогов	1 мин	Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справились с заданиями. Похвалить всех за работу

Таблица 14

Примерный план-конспект тренировочного занятия по ОФП для групп этапа НП-2

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь:

Тема занятия: Общая физическая подготовка

Цель занятия: подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП

Основные задачи занятия:

1. Развивать силу.
2. Развивать скоростно-силовые качества.

Частные задачи	Содержание программного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть, 15 мин.			
Подготовить организм к предстоящей работе	<p>1. Построение. Приветствие.</p> <p>2. Сообщение цели и задач занятия. <i>Разминка</i></p> <p>3. Ходьба: - на носках, руки вверх; - на пятках, руки в стороны; - на внешней стороне стопы, руки в стороны, ладони вверх; - перекаты с пятки на носок, руки на пояс;</p> <p>4. Бег: - приставными шагами левым и правым боком - с высоким подниманием бедра - с захлестом голени назад - с подниманием прямых ног вперед</p> <p>5. ОРУ в движении: Ходьба выпадами с поворотом туловища в сторону впереди стоящей ноги. Мах ногой на каждый шаг, с касанием противоположной руки. Прыжки вверх из глубокого приседа с выносом рук вверх. Семенящий бег с активной работой рук.</p> <p>6. ОРУ на месте: И. п. – стойка, руки на пояс. 1-4 – круговые движения головой в левую сторону; 5-8 – то же в другую сторону. И. п. – широкая стойка, ноги врозь. 1 – наклон к правой ноге; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге.</p>	<p>2 мин</p> <hr/> <p>60 м 60 м 60 м 60 м</p> <hr/> <p>2х60 м 2х60 м 2х60 м 2х60 м</p> <hr/> <p>8 раз 8 раз 8 раз 60 м</p> <hr/> <p>8 раз 8 раз</p>	<p>Взгляд вперед, спина прямая. Спина прямая, темп медленный.</p> <p>Взгляд вперед, спину держать ровно.</p> <p>Темп средний, спина прямая. Спина прямая, плечи отведены назад, точное положение рук. Бедро параллельно полу, тянуть носки. Пятками касаться ягодиц, тянуть носки, спина прямая. Ноги выше. Ноги прямые.</p> <p>Выпад глубже, поворот активной.</p> <p>Нога прямая, вперед не наклоняться.</p> <p>Выпрыгивать как можно выше. Руками работать быстро, дыхание не задерживать.</p> <p>Спина прямая, выполнять под счет.</p> <p>Ноги прямые, наклон ниже.</p>

	<p>И. п. – стойка, руки на пояс. 1 – глубокий выпад правой вперед; 2-3 – два пружинящих покачивания; 4 – и. п. 5-8 – то же с другой ноги. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – прыжок, ноги врозь, руки вверх; 2 – и.п.; 3,4 – то же самое. И.п. – стойка, руки согнуты у груди. 1-3 – многоскоки; 4 – прыжок, колени к груди</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Пятки от пола не отрывать, выпады глубокие.</p> <p>Голова смотрит прямо, ноги немного согнуты.</p>
Основная часть, 45 мин.			
Развивать силу	<p>7. Комплекс упражнений на развитие ОФП: Вис на гимнастической стенке с подниманием согнутых ног. И.п. – вис, хват сверху. 1 – подъем согнутых ног к груди; 2 – и.п.; 3-4 – то же самое. Подтягивания на перекладине (мальчики), подтягивания на низкой перекладине (девочки). И.п. (мальчики) – вис, хват сверху. И.п. (девочки) – вис на низкой перекладине, хват сверху, упор ногами. Запрыгивания на скамейку.</p>	<p>_____</p> <p>12 раз</p> <p>12 раз</p> <p>12 раз</p> <p>25 раз</p> <p>12 раз</p>	<p>Спина прямая. Ноги поднимать до уровня 90 градусов.</p> <p>Спина прямая. Подбородок выше перекладины. Не допускать покачиваний туловища.</p> <p>Выполнять вскок на скамейку и выпрямлять ноги, после этого спрыгивать обратно. Не перепрыгивать на скамейку, а запрыгивать.</p> <p>Руки за головой в замок.</p>
Развивать скоростно-силовые качества.	<p>Поднимание туловища из положения лёжа. И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову в замок. 1 – подъем туловища с касанием правым локтем левого колена;</p>		

	<p>2 – и.п.; 3 – подъем туловища с касанием левым локтем правого колена; 4 – и.п. Приседания. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – присед, руки вверх; 2 – и.п.; 3-4 – то же самое. Прыжки на скакалке.</p> <p>Отжимания от скамейки обратным хватом. И.п. – упор лёжа сзади, руки на скамье. 1 – опуститься, угол локтя 90°; 2 – и.п.; 3-4 – то же самое</p>	<p>12 раз</p> <p>50 раз</p> <p>12 раз</p>	<p>Спина прямая. Выполнять глубокий присед.</p> <p>Прыгать без продвижения в стороны. Прыгать на одном месте.</p> <p>Ноги прямые, упор ногами в пол спереди, руки сзади на скамейке. Выполнять не быстро, плавно.</p>
Заключительная часть, 10 мин.			
<p>Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги</p>	<p>14. Подвижная игра «Стоп!» Играющие становятся в круги, рассчитываются по порядку номеров. Водящий с мячом в руках стоит в центре круга. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет любой номер. Вызванный игрок старается поймать мяч. 15. Упражнения на восстановления дыхания: ходьба, руки вверх – вдох, руки вниз через стороны – выдох. 16. Построение, подведение итогов занятия</p>	<p>3 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Мяч кидать не в сторону, а вверх. Ловить мяч только тогда, когда назвали ваш номер.</p> <p>Глубокий вдох и резких выдох</p> <p>Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справлялись с заданиями. Похвалить всех за работу</p>

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Распределение времени на основные разделы подготовки на этапе НП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на данном этапе. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения зачётов и соревнований (подраздел 4.2 раздела 4).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для ГНП проводятся контрольные занятия, испытания по общей физической подготовке, контрольные соревнования.

Годовой тренировочный цикл обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле (46 недель). Далее 6 недель спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по индивидуальному плану, разработанному тренером, поддерживают спортивную форму (переходный период или активный отдых) (табл. 15, 16).

Примерный график распределения материала на этапе НП 1-го года

Таблица 15

Содержание	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Теоретические сведения	+				+				+				+				+																															
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для освоения техники лазания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальные физические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контрольные испытания				К				К				К				С				К				К				К				К				К				С								
Игры и развлечения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Примечание: К – контрольные занятия, С – соревнования

Организация проводит работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время Организация может организовывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями Организации и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается в соответствии с рекомендациями тренера.

На этапе начальной подготовки фиксируется отклик организма юных спортсменов на оптимизированное и стандартизированное тренирующее воздействие, выраженное в том числе в демонстрируемой динамике освоения техники вида спорта и, далее, в результативности соревновательного упражнения. Текущая динамика показателей ОФП и СФП на этапе НП служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала спортсменов.

Группы НП (далее - ГНП) комплектуются из детей 7-9 лет. Продолжительность занятий в них составляет 2 года, в конце которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике скалолазания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса этапа НП является формирование и совершенствование навыков скалолазания, развитие общей

выносливости (через совершенствование аэробных возможностей), гибкости и быстроты.

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. Содержание тренировки в 1-й год этапа НП: в первом полугодии включает освоение базовых видов работы рук и ног и ознакомления с основами техники перемещения по вертикальным плоскостям и плоскостям с положительным углом наклона.

В конце каждого месяца на контрольном занятии выполняются следующие упражнения:

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

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

В конце третьего месяца контрольная тренировка посвящается выполнению следующих упражнений:

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

Примерный недельный микроцикл для ГНП 1-го года по скалолазанию представлен в таблице 18.

Таблица 18

Примерный недельный микроцикл для ГНП 1-го года по скалолазанию

день	Упражнение	Дозировка
По нед ель ник	1) Разминка,	15-20 мин
	2) Изучение технических элементов перемещения на вертикальной стене	20 мин
	3) Закрепление технических навыков в игровой форме и путем лазания трасс на скалодроме	25 мин
	4) ОФП	20 мин
	5) Растяжка	25 мин
	Всего	
Сре да	1) Разминка	15-20 мин
	2) Изучение техники лазания с верхней страховкой. Работа со снаряжением	20 мин
	3) Закрепление технических навыков в игровой форме и путем лазания трасс со страховкой на скалодроме	25 мин
	4) ОФП	20 мин
	5) Растяжка	25 мин
	Всего	
Пят ниц а	1) Разминка	15-20 мин
	2) Изучение техники лазания в дисциплине «лазание на скорость» с верхней страховкой.	20 мин
	3) Закрепление технических навыков в игровой форме и путем лазания трасс с верхней страховкой на скалодроме	25 мин
	4) ОФП	20 мин
	5) Растяжка	25 мин
	Всего	

Занятия на 2-м году этапа НП в основном направлены на совершенствование техники скалолазания на плоскостях с различным углом наклона, в трех основных дисциплинах: «боулдеринг», «лазание на трудность», «лазание на скорость». Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе игры. Постепенно, ко второму полугодю, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

В содержание занятий входит лазание трасс с различным рельефом и углом наклона, овладение основными хватами, получение базовых навыков и умений работы ногами, знакомство с основными техническими элементами скалолазания, лазание траверса, боулдеринга, лазание с верхней и нижней страховкой.

После второго года обучения юный спортсмен должен освоить базовую технику всех основных дисциплин лазания, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики, уметь пролезть трассу начального уровня во всех дисциплинах: боулдеринг, лазание на трудность и лазание на скорость.

Таблица 19

Примерный недельный микроцикл для ГНП 2-го года по скалолазанию

День	Упражнение	Дозировка
Понедельник	1) Разминка,	15-20 мин
	2) Изучение технических элементов лазания, хватов, движений и умения работы на различном рельефе	20 мин
	3) Закрепление технических навыков в игровой форме и путем лазания трасс на скалодроме	25 мин
	4) ОФП	20 мин
	5) Растяжка	25 мин
	Всего	
Вторник	1) Разминка	15-20 мин
	2) Изучение техники лазания с верхней и нижней страховкой. Работа со снаряжением	20 мин
	3) Закрепление технических навыков в игровой форме и путем лазания трасс со страховкой на скалодроме	25 мин
	4) ОФП	20 мин
	5) Растяжка	25 мин
	Всего	

Четверг	1) Разминка 2) Изучение техники лазания в дисциплине «лазание на скорость» с верхней страховкой. 3) Закрепление технических навыков в игровой форме и путем лазания трасс с верхней страховкой на скалодроме 4) ОФП 5) Растяжка Всего	15-20 мин 20 мин 25 мин 20 мин 25 мин
Пятница	1) Разминка 2) Комплексная тренировка, объединяющая несколько дисциплин Подготовка к соревновательной практике 3) Закрепление технических навыков в игровой форме и путем моделирования соревновательных ситуаций 4) ОФП 5) Растяжка Всего	15-20 мин 20 мин 35 мин 20 мин 25 мин

3.3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований для лиц, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера.

Допуск к занятиям в залах осуществляется в установленном порядке.

На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий скалолазанием.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующей последовательности:

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

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

Тренер обязан:

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

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

3. Подавать докладную записку в администрацию о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье спортсменов:

1. Присутствие спортсменов на скалодроме без тренера не разрешается.

2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части скалодрома.

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

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

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися на скалодроме, и при первых признаках недомогания направить спортсмена в медицинский кабинет.

Лица, участвующие в тренировочных занятиях, обязаны выполнять требования:

- устава учреждения к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- правил внутреннего распорядка, утвержденных локальным актом учреждения;
- инструкций по технике безопасности при проведении занятий по скалолазанию для лиц, проходящих спортивную подготовку, утвержденных локальными актами учреждения.

Лица, принимающие участие в спортивных соревнованиях обязаны выполнять следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта скалолазание;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской классификации и правилам вида спорта скалолазание;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Сотрудники, назначенные ответственными за направление спортсменов на спортивные соревнования, обеспечивают проведение мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомлению с инструкциями по охране труда, жизни и здоровья, утвержденными локальными актами учреждения, рациональному расходованию выделенных средств.

Состав участников спортивных соревнований определяется решением тренерского совета по представлению старших тренеров.

3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

3.4.1. Научно-методическое обеспечение на этапе НП

Под *научно-методическим обеспечением* (далее – НМО) следует понимать совокупность научно-обоснованных мероприятий, направленных на обеспечение безопасности спортивной подготовки, укрепление здоровья спортсменов, мониторинга и прогнозирования спортивной подготовки, изучения показателей физической работоспособности, психологической устойчивости, эффективности сопровождающих программ питания и восстановления.

На этапе НП НМО спортивной подготовки включает:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса, систематизация и рациональное распределение средств и методов;

- наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде;

- соблюдение указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки требований для выполнения целевых задач на данном этапе подготовки;

- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;

- разработка и внедрение в тренировочный процесс рабочих программ, построенных на основе данной типовой программы;

- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского, административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств (все материалы должны соответствовать требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся);

- материалы для повышения квалификации тренерского состава.

НМО на этапе НП организуется согласно плану, разработанному в Организации, и включает следующие мероприятия:

- 1) углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся 1 раз в год согласно порядку, установленному для спортсменов Минздравом России;

- 2) этапное комплексное обследование (ЭКО) проводится с использованием простейших тестов и методов контроля;

3) текущие обследования (ТО) проводится с использованием простейших тестов и методов контроля (дневник самоконтроля, разработанный и утвержденный в Организации);

4) оценка соревновательной деятельности (ОСД) организуется тренером самостоятельно по разработанному в Организации протоколу «Анализ технической подготовленности» и проводится на контрольных соревнованиях. Показатели и критерии показателей разрабатываются и утверждаются на тренерском совете;

5) психологическое обследование организуется тренером и проводится с целью выявления психологической готовности к занятиям избранным видом спорта;

6) проведение восстановительных и реабилитационных мероприятий предусматривается планом тренера, включается в тренировочные занятия и во внутрине тренировочное время. Основными средствами являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

7) для скалолазов питание не имеет специфических особенностей на данном этапе.

По итогам реализации плана НМО составляются сводные отчеты и личные карты спортсменов.

3.4.2. Психологическое сопровождение на этапе НП

Психологическое сопровождение является важным современным компонентом в системной работе со спортсменами. На этапе НП психологическое сопровождение организуется тренером и проводится с целью выявления и формирования устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта, установления эффективных взаимоотношений с воспитанниками и их родителями (законными представителями).

Тренер осуществляет психологическое сопровождение на каждом тренировочном занятии. Наряду с этим нередко требуется специальное общение и вне тренировок. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные. К ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия,

особые праздники, встречи, обучение ритуалу предсоревновательного поведения и пр., определяемое творческим потенциалом тренера и увлеченностью работой.

Таким образом, НМО и психологическое сопровождение на этапе НП призваны способствовать сохранению и укреплению здоровья спортсмена, профилактике заболеваний и травматизма, формированию устойчивой мотивации к занятиям данным видом спорта, повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, а также системы отбора перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

Спортивный отбор и ориентация спортсменов – непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю спортивную подготовку. Обусловлено это невозможностью чёткого выявления всех способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером зависимостей между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретёнными признаками, являющимися следствием специально организованной тренировки. Даже если есть задатки к занятию скалолазанием, свидетельствующие о природной одаренности ребенка, то они служат лишь необходимой основой для его отбора. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения, воспитания и тренировки.

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» на этапе НП

Порядок и сроки комплектования групп на этапе НП определяются Организацией самостоятельно по согласованию с учредителем в соответствии с разработанным и утвержденным директором положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

Прием в Организацию на этап НП спортивной подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание».

Задача первичного отбора – определить для каждого конкретного ребенка возможность, целесообразность и перспективность занятий видом спорта «скалолазание».

Основные критерии первичного отбора:

- 1) возраст, благоприятный для начала занятий скалолазанием (7-9 лет);
- 2) отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, препятствующих занятиям видом спорта «скалолазание» (необходим обязательный медицинский допуск к занятиям спортом);

3) соответствие морфотипа требованиям вида спорта «скалолазание» (экспертная оценка тренера);

4) соответствие уровня развития двигательных способностей требованиям вида спорта «скалолазание» (экспертная оценка тренера).

Важнейший принцип первичного отбора – ориентация на качества и способности, обуславливающие достижение высоких спортивных результатов в оптимальном возрасте, а не на признаки, имеющие временный характер. Многие тренеры неоправданно большое значение уделяют качествам, имеющим явно преходящий характер и выявленным через неспецифические для скалолазов тесты: количеству подтягиваний в висе, отжиманий в упоре лежа, приседаний, кистевая динамометрия и т. п. Результаты подобных тестов не являются критериями перспективности скалолазов. Они лишь отражают общую физическую подготовленность, необходимую для планомерной и эффективной реализации всей программы спортивной подготовки этапа НП.

Важной стороной первичного отбора является оценка профильных для скалолазания двигательных качеств и способностей, которые в значительной мере генетически детерминированы и характеризуются небольшой изменчивостью под влиянием тренировки. Важной при первичном отборе скалолазов является оценка специфической двигательной одаренности.

Также к генетически детерминированным признакам относятся морфологические. Преимущество перед сверстниками в тренировочной и соревновательной деятельности может дать скалолазу его телосложение. Именно с визуальной оценки морфотипа новичка начинают определять перспективность в виде спорта «скалолазание».

При первичном отборе необходимо учитывать личностно-психологические качества ребенка. У новичков необходимые для занятий скалолазанием психологические качества проявляются в желании во что бы то ни стало заниматься скалолазанием, усердии и стремлении заслужить похвалу тренера, решительности в игровых ситуациях, смелости при выполнении незнакомых заданий. Дополнительно

учитываются такие показатели, как посещаемость (отсутствие пропусков занятий без уважительной причины).

В процессе спортивной подготовки важно сопоставить паспортный и биологический возраст ребенка. Диапазон биологического возраста детей одного паспортного возраста может колебаться в широких (до 3-4 лет) пределах. Дети с ускоренным биологическим созреванием по большинству показателей физического развития, морфофункциональных показателей превосходят детей с нормальным и тем более с замедленным биологическим развитием, что должно быть учтено при многолетней спортивной подготовке. По данным специалистов, влияние биологического возраста на различные функции и размеры тела юных спортсменов будет существенным после 12 лет, именно тогда необходим учёт его соответствия паспортному возрасту.

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП

По итогам каждого года или этапа НП в целом Организация обязана проконтролировать уровень освоения спортсменами программы спортивной подготовки. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим ФССП, Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы (табл. 20).

Оценка реализации программы спортивной подготовки на этапе НП

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе НП
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	<p>а) Регулярность и систематичность посещения тренировок.</p> <p>б) Уровень мотивации к занятиям</p> <p>в) Уровень освоения теоретических знаний</p>	<p>а) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.</p> <p>б) Психологическое тестирование по определению мотивации (опросник).</p> <p>в) Собеседование по темам теоретической подготовки</p>	<p>а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом (90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. Оценка проводится коллегиально членами специально созданной комиссии, по журналам учета работы тренера).</p> <p>б) Критерии оценивания результатов могут определяться по одному из научно-обоснованных методов выявления интереса, мотивации и т.д.</p> <p>в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации</p>
2.	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	<p>а) Показатели ОФП и СФП (представлены в таблице 21).</p> <p>б) Наличие знака отличия ВФСК «ГТО» соответствующей возрасту спортсмена ступени (серебряный или золотой значок)</p>	<p>а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НП по виду спорта «скалолазание» в соответствии с перечнем показателей</p>	<p>а) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор спортсменом минимальной суммы баллов.</p> <p>б) В целях оказания содействия физическому воспитанию детей (пп. 10 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329 (ред. от 02.07.2021 г.) Организации устанавливают требование о сдаче (выполнении) спортсменами норм ВФСК «ГТО» соответствующей ступени.</p>

			тренировочного этапа. б) Методика сдачи (приема) норм ВФСК «ГТО»	Наличие знака отличия ВФСК «ГТО» соответствующей возрасту спортсмена ступени свидетельствует о сформированности широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничном развитии физических качеств
3.	Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности	Положительная динамика показателей ОФП и СФП	Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» по контрольным упражнениям тренировочного этапа	Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа НП. Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен считается выполнившим показатель результативности реализации программы спортивной подготовки этапа НП и перешедшем на следующий этап в случае выполнения им полного перечня (100 %) нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочный этап по виду спорта «скалолазание»
4.	Освоение основ техники и тактики по виду спорта «скалолазание»	Показатели освоенности техники изученных упражнений и тактики	Выполнение обязательной технической (техничко-тактической) программы	Оценка освоенности основ техники и тактики по виду спорта «скалолазание» осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений,

				<p>включенных в обязательную техническую программу (их перечень и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации).</p> <p>Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией.</p> <p>Спортсмен, считается выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл.</p> <p>Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Организации в течение 3 лет с момента выполнения контрольных упражнений</p>
5.	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах	Собеседование	<p>Собеседование организуется ежегодно и включает в себя перечень вопросов, рассмотренных на этапе НП в рамках образовательной антидопинговой программы, утверждённой Минспортом России (23.08.2017 г.)</p> <p>По итогам собеседования специально созданная комиссия, выставляет оценку «зачтено» / «не зачтено».</p> <p>Протоколы ответов и черновики ответов спортсменов хранятся в Организации в течение 3 лет с момента прохождения собеседования</p>

6.	Укрепление здоровья	<p>а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний.</p> <p>б) Количество пропусков тренировок по причине болезни.</p> <p>в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена</p> <p>г) Уровень освоения теоретических знаний</p>	<p>а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра.</p> <p>б) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.</p> <p>в) Фиксация в дневнике спортсмена функциональной пробы (измерение 3-х пульсов после 20 приседаний) в виде пульсовой кривой.</p> <p>г) Собеседование по темам теоретической подготовки</p>	<p>а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование, по результатам которого дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом.</p> <p>б) Расчет по журналу учета работы тренера посещения тренировок.</p> <p>в) Пульсовая кривая (как отражение адаптационных возможностей функциональных систем организма спортсмена) в процессе роста тренированности должна становиться все более пологой, т. е. время восстановления после стандартной нагрузки должно уменьшаться.</p> <p>г) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации</p>
7.	Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	<p>а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку.</p> <p>б) Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом.</p> <p>в) Уровень</p>	<p>а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап.</p> <p>б) Прохождение углубленного медицинского обследования.</p> <p>в) Экспертная оценка двигательной одаренности</p>	<p>При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап приоритет отдается спортсмену, имеющему преимущество в сумме баллов по показателям экспертной оценки морфотипа и двигательной одаренности применительно к скалолазанию, оценки освоения техники, но при условии отсутствия отрицательных оценок. В следующем порядке оценивается преимущество в</p>

		<p>качества выполнения двигательных заданий.</p> <p>г) Морфологические критерии.</p>	<p>применительно к скалолазанию.</p> <p>г) Экспертная оценка соответствия морфотипа требованиям скалолазания</p>	<p>случае дальнейшего равенства показателей:</p> <p>1) сравниваются оценки прохождения собеседования;</p> <p>2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности;</p> <p>3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неуважительным причинам.</p> <p>Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее количество пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период прохождения этапа спортивной подготовки</p>
--	--	--	--	--

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годичного периода и этапа НП, сроки его проведения

Контроль результативности тренировочного процесса на этапе НП осуществляется на основе положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «скалолазание» Организации.

Ежегодно, не менее чем за 3 месяца до проведения контрольно-переводных нормативов, Организация рассматривает и утверждает на тренерском совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания.

Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода (перед началом каникулярного времени) по всем результатам, установленным действующим ФССП.

4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, тактической психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП

Для перевода на 2-й год занятий этапа НП или зачисления на ТЭ (этап спортивной специализации) по виду спорта «скалолазание» при оценивании общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень контрольно-переводных нормативов для зачисления спортсменов на тренировочный этап (табл. 21, 22).

Для оценки технической и тактической подготовленности спортсменов Организация разрабатывает обязательную техническую программу, используемую ежегодно при оценке уровня технической (техничко-тактической) подготовленности спортсменов, в том числе на этапе НП. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных упражнений.

4.5. Перечень контрольно-переводных нормативов для оценки результатов реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» в части физической подготовленности на этапе НП

Таблица 21

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НП по виду спорта «скалолазание»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 - 8 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7,10	7,35
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,0	10,2
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Фиксация положения в упоре лежа	с	не менее	

	на предплечьях		30,0	25,0
3.2.	Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с	количество раз	не менее	
			15	15
3.3.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения	с	не менее	
			30,0	25,0
3.4.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
			2	-
3.5.	Исходное положение - вис лежа на низкой перекладине, хват сверху. Сгибание и разгибание рук. Сгибание рук выполнять до пересечения подбородком перекладины	количество раз	не менее	
			-	8
3.6.	Исходное положение - стоя на полу ноги вместе, руки в стороны. Отрывая ногу от пола, стойка на одной ноге, стопа другой прижата к колену. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке. На собеседование выносятся вопросы из тем о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом (табл. 20).

Оценка перспективных юных спортсменов при отборе для дальнейшей спортивной подготовки производится специально созданной комиссией. Данная оценка представляется в форме рейтинга спортсменов ежегодно по завершению спортивного сезона. Организация самостоятельно устанавливает правила

определения лучших спортсменов по прохождению ими этапа НП при отборе в группы тренировочного этапа.

Таблица 22

Нормативы Общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «скалолазание»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,8	10,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			22	15
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	9,8
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			26	18
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 - 14 лет				

3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее	
			24	10
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
3.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,8	8,8
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
3.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество о раз	не менее	
			39	34
3.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Исходное положение - основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 10 с	количество о раз	не менее	
			9	8
4.2.	Исходное положение - основная стойка. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.	см	не менее	
			25	23
4.3.	Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в исходное положение за 30 с	количество о раз	не менее	
			20	18
4.4.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество о раз	не менее	
			12	8
4.5.	Исходное положение - упор лежа на предплечьях, фиксация положения	с	не менее	
			30,0	
4.6.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине,	с	не менее	
			60,0	

	фиксация положения			
4.7.	Исходное положение - стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны, фиксация	с	не менее	
			10,0	
4.8.	Пролететь эталонную трассу с дополнительными зацепами	с	без учета времени	
4.9.	Пролететь трассу «ба флэш»	-	-	без учета времени
4.10.	Пролететь трассу «бв флэш»	-	без учета времени	-

4.6. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности на этапе НП

В целях объективной оценки подготовленности спортсменов тренерским советом Организации создается комиссия из числа работников Организации, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры, а также представители от региональных и (или) местных спортивных федераций и другие специалисты, имеющие достаточный практический опыт в виде спорта «скалолазание». К членам комиссии предъявляются требования к образованию и обучению в соответствии с требованиями профессиональных стандартов «Тренер» и «Инструктор-методист».

Персональный состав комиссии рассматривается тренерским советом и утверждается приказом директора Организации, не менее чем за месяц до проведения контроля результативности тренировочного процесса. Количество членов данной комиссии должно быть нечетным, но не менее 3 человек.

При наличии нескольких видов спорта в Организации создается соответствующее количество профильных комиссий по контролю результативности тренировочного процесса.

После выполнения контрольных упражнений, тестов экспертной оценки и собеседования, проводимых с целью оценивания общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности,

формируются рейтинги по каждому ожидаемому результату реализации программы спортивной подготовки и по общему итогу.

Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении обязаны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. Организация не менее чем за месяц до проведения контрольно-переводных нормативов уведомляет родителей (законных представителей) о сроках прохождения контрольно-переводных нормативов. Уведомление направляется на официальный адрес электронной почты родителей (законных представителей), указанный в заявлении о приеме в Организацию.

Организация самостоятельно устанавливает количество контрольных упражнений и процент их выполнения спортсменами в течение прохождения этапа спортивной подготовки для того, чтобы считать спортсмена переведенным на следующий год этапа спортивной подготовки.

По окончании этапа НП спортсмен считается переведенным на тренировочный этап, в случае выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки, в том числе получивший зачет по оценке теоретической подготовленности, имеющий определенный уровень психологической подготовленности, установленный непосредственно тестированием. При неполучении хотя бы одного из установленных результатов перевод спортсмена на ТЭ не допускается.

Рекомендуется вести видеозапись выполнения контрольных упражнений, которая подлежит хранению в течение 1 суток с момента проведения тестирования.

Родители (законные представители), не удовлетворенные оценкой спортсмена, имеют право подать апелляцию в течение 1 часа с момента публичного представления оценок выполнения контрольных упражнений.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются родители (законные представители) спортсмена, подавшие ее.

Для рассмотрения апелляции один из членов комиссии, принимавший контрольные упражнения, направляет в апелляционную комиссию протоколы с результатами их выполнения.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения контроля спортсмена. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Повторное выполнение спортсменом контрольных упражнений проводится в случае невозможности получения достоверных результатов без данной меры, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении процедуры тестирования.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию родителя (законного представителя) под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Повторное проведение контрольных упражнений проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности данной меры в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного выполнения контрольных упражнений не допускается.

Спортсмен данного этапа спортивной подготовки, не выполнивший установленное количество упражнений, не получивший зачет по теоретической подготовленности спортивной подготовки и имеющий несоответствующий установленным нормам уровень психологической подготовленности, считается условно переведенным на следующий год спортивной подготовки (ТЭ) или считается оставшимся для прохождения спортивной подготовки на этапе НП повторно.

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов).

Нормативы принимаются во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом приема контрольно-переводных нормативов, утвержденных приказом директора Организации.

Кроме практической части, в качестве контроля теоретической подготовленности, спортсмены проходят собеседование по вопросам, рассматриваемым в рамках теоретической подготовки. Темы (вопросы) для собеседования ежегодно рассматриваются и утверждаются тренерским советом.

Оценка перспективности в скалолазании производится комиссией с использованием метода экспертной оценки морфотипа и двигательной одаренности применительно к скалолазанию, где:

0 – морфотип не соответствует требованиям скалолазания;

1 – морфотип в основном соответствует требованиям скалолазания;

2 – морфотип полностью соответствует требованиям скалолазания;

0 – двигательная одарённость к скалолазанию отсутствует;

1 – двигательная одарённость в основном соответствует требованиям скалолазания;

2 – двигательная одарённость полностью соответствует требованиям скалолазания.

Оценка технической (техничко-тактической) подготовленности спортсмена осуществляется членами комиссии.

Обязательная техническая программа состоит из определенного количества упражнений, число которых обуславливает минимальное количество баллов для того, чтобы считать спортсмена выполнившим результат освоения основ техники и тактики по виду спорта «скалолазание».

Таким образом, минимальное количество баллов зависит от количества контрольных упражнений, которое Организация включит в обязательную

техническую программу, а спортсмен обязан набрать минимальное количество баллов, чтобы результат реализации программы спортивной подготовки был засчитан как выполненный.

Оценивание выполнения результата прохождения программы спортивной подготовки по оценке технической подготовленности проводится ежегодно по балльной системе оценивания, где:

0 – исполнение не соответствует стандарту выполнения (наличие грубых ошибок);

1 – исполнение соответствует стандарту (отсутствуют грубые ошибки);

2 – исполнение соответствует стандарту и в некоторых отношениях превосходит его (отсутствуют грубые ошибки, наличие мелких недочетов);

3 – исполнение полностью превосходит стандарт и оценивается как отличное (допускаются незначительные погрешности в технике выполнения контрольного упражнения).

Организация самостоятельно разрабатывает протокол оценки результата и критерии выполнения упражнений, за которые предусмотрены снижения в оценке (грубые ошибки, мелкие недочеты, погрешности).

Таким образом, спортсмен считается выполнившим результат реализации программы по году этапа НП в случае набора минимального количества баллов, определяемого по числу контрольных упражнений обязательной технической (техничко-тактической) программы. Соответственно, по году этапа НП спортсмен может не выполнить одно и (или) несколько контрольных упражнений обязательной технической программы, но обязан набрать минимальное количество баллов. Тем не менее по итогам прохождения этапа НП спортсмен обязан выполнить полный перечень контрольных упражнений как минимум на 1 балл.

Оценивание выполнения контрольных упражнений осуществляется как минимум тремя экспертами. Каждый эксперт должен произвести оценку, после чего происходит сравнение выставленных оценок. В случае расхождения оценок экспертов более чем на 1 балл, экспертам необходимо вынести оценку данного

упражнения на обсуждение и устранить расхождение. Иными словами, оценки выполнения контрольных упражнений должны находиться в пределах 1 балла. Например, 2 – 3 – 2 или 0 – 1 – 0.

Необходимо учитывать, что превышение минимальной оценки влияет на общий минимальный результат спортсмена по году прохождения этапа НП, и он считается переведенным на следующий год этапа НП. Ниже приведены примеры оценивания контрольных упражнений (от трех до пяти) тремя членами комиссии (табл. 23, 24).

Таким образом, в примере 1 (табл. 23) спортсмен набрал более установленного минимального количества баллов (каждое из 5 упражнений должно быть оценено минимум в 1 балл). Поэтому в этом примере 1 спортсмен считается перешедшем на следующий год этапа НП. Однако, чтобы считаться переведенным на тренировочный этап, по всем упражнениям спортсмен обязан получить положительный балл – пример 2 (табл.24).

Таблица 23

Пример оценки технической программы экспертной комиссией
при переводе на 2 год ЭНП (пример 1)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	0	1	0	0
4	4 упражнение	2	2	2	2
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Таблица 24

Пример оценки технической программы экспертной комиссией
при переводе на ТЭ (пример 2)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	1	1	0	1
4	4 упражнение	2	1	1	1
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Таким образом, в примере 2 спортсмен набрал положительные оценки по всем контрольным упражнениям и считается выполнившим контрольные упражнения и достигшим положительного результата по технической подготовленности.

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

В целях качественного построения тренировочного процесса Организация должна самостоятельно и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры, обеспечить наличие в оперативном управлении:

- скалодрома;
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н;
- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки (табл. 25).

Таблица 25

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баланс-борд	штук	1
2.	Веревки страховочные (статика) 40 м (на 1,5 метра ширины скалодрома с нависанием не более 15°)	штук	1
3.	Весы медицинские (электронные)	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	5
6.	Жилет с отягощением	штук	8
7.	Зацепы для скалолазания различных конфигураций и размеров (на 1 м ² площади скалодрома)	штук	8
8.	Рельефы для скалолазания (на 10 м ² площади скалодрома)	штук	4
9.	Кампус-борд	комплект	1
10	Ключи шестигранные для болтов М10	штук	8
11	Коврик гимнастический	штук	15

.			
12	Лестница алюминиевая (до 5 м) (на 10 м ширины скалодрома)	штук	1
13	Лестница координационная	штук	2
14	Маты амортизационного покрытия	комплект	1
15	Гидравлический подъемник (для скалодромов выше 8 м)	штук	1
16	Оттяжки с карабинами (на 2 м ² скалодрома)	штук	1
17	Турник навесной или стационарный	штук	6
18	Пояс утяжелительный	штук	8
19	Система хронометража для скорости	комплект	1 (на 2 трассы)
20	Система хронометража для боулдеринга	комплект	1
21	Скалодром	комплект	1
22	Стенка гимнастическая	штук	6
23	Утяжелители для ног	комплект	8
24	Утяжелители для рук	комплект	8
25	Метизы для крепления зацепов и рельефов для скалодромов (на 1 м ² площади скалодрома)	комплект	8
26	Шуруповерт электрический (на один скалодром)	штук	2
27	Ящики для хранения и переноски зацепов	штук	10

Уровень обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем в Организации, предусмотренный ФССП, является минимальным и не зависит от количества спортсменов, проходящих на ее базе спортивную подготовку.

В целях повышения качества тренировочного процесса Организация имеет право пополнять перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание». Дополнение

установленного перечня возможно только при условии абсолютной укомплектованности Организации оборудованием и спортивным инвентарем в минимально установленных объемах.

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «скалолазание» на этапе НП, не предусмотрено обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование.

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Физкультурные спортивные мероприятия проводятся в основном в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки волейболистов. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет учебно-тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы скалолаз приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность навыков и уровень технической подготовленности.

7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

7.1. Основная литература

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм) - М.: ТОО «Вилард», 1996. – 80 с.
2. Гусак И.В. Особенности подготовки спортсменов-скалолазов в лазании на трудность // I Всероссийский образовательный семинар по скалолазанию. Доклад. – М.: ФСР, 2010 – 34 с.
3. Дестивель К. Подготовка скалолазов - Екатеринбург: УПИ, 1991. – 57 с.
4. Лебедихин А.В. Основы альпинизма и скалолазания: Учебное пособие. / А.В. Лебедихин - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. – 130 с.
5. Примеров В.П. Спортивное скалолазание. Первое приближение: монография / В.П. Примеров, Г. Кёстермейер. – Екатеринбург, 2010 – 109 с.
6. Новикова Т.Н. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах). СПб.: С.-Петербург. гос. ун-т, 2000. – 20 с.
7. Пахомова А.В. Скалолазание: учебное пособие. – М., 2005. – 156 с.
8. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза: монография / А.Е. Пиратинский. — М.: ФиС, 1987. — 234 с.
9. Особенности проведения мероприятий по спортивному скалолазанию / Под редакцией Ю.И. Скурлатова - Свердловск: УПИ, 1988. – 96 с.
10. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под редакцией А.Е. Пиратинского. — М.: ФСР, 2002 – 56 с.
11. Федотенкова Т.П. Юные скалолазы. [Текст] / Т.П. Федотенкова, А.Г. Федотенкова, С.Г. Чистякова - М.: ФСР, 2003 - 68 с.
12. Шеррер Ф. Физическая подготовка скалолаза. Пер. с фр. - Екатеринбург: УПИ, 1991. - 132 с.

7.2. Дополнительная литература

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811 с.
2. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 70 с.
3. Арансон М.В. Питание для спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2001 – 81 с.
4. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса - М.: Просвещение, 1982. - 192 с.
5. Байковский Ю.В. Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль; Анита-пресс, 2005. – 256 с.
6. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987 –177 с.
7. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.
8. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 – 288 с.
9. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
10. Божевич Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1986 – 398 с.
11. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.
12. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
13. Брукс Дуглас. Умный тренинг. М.: АСТ, 2010 – 381 с.
14. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 158 с.
15. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.

16. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007 – 186 с.
17. Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. М.: Советский спорт, 2006 – 326 с.
18. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993 – 144 с.
19. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Терра-Спорт, 2003 – 208 с.
20. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980 – 255 с.
21. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
22. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989 – 238 с.
23. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет. спорт, 2009 – 199 с.
24. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-10 лет.: Магистерская диссертация. / В.П. Колчанова — Санкт- Петербург: АФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001 - 98 с.
25. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра- спорт, 2000 –367 с.
26. Мартынов А.С. Безопасность и надёжность в альпинизме - М.: СпортАкадемПресс, 2003 - 118 с.
27. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 – 230 с.
28. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998 – 286 с.
29. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 – 863 с.
30. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005 – 807 с.

31. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006 – 278 с.

32. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. - М.: Совет. спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). – 229 с.

33. Терминология экстрима. Энциклопедический словарь-справочник экстремальных видов спортивной деятельности / Ю.В. Байковский. – М.: Вертикаль-ТВ; ТВТ Дивизион, 2014. – 292 с.

34. Тристан В.Г. Спортивная антропология и морфология: учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.Н. Глухих. - Омск: СибГАФК, 2000. – 112 с.

7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

2. Официальный интернет-сайт Федерации скалолазания России (ФСР) [электронный ресурс] <https://rusclimbing.ru/> (дата обращения: 21.11.2021).

3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

4. Официальный интернет-сайт международной федерации бадминтона (BWF) <https://bwfbadminton.com/> (дата обращения: 17.11.2021).

5. Официальный интернет-сайт Международной федерации скалолазания (IFCS) [электронный ресурс] <https://www.ifsc-climbing.org/> (дата обращения: 21.11.2021).

6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
8. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.11.2021).
9. Функциональная оценка движения (Functional movement system (GreyCook) <https://www.youtube.com/watch?v=Em53teVqzdI> (дата обращения: 17.11.2021).
10. Техника расслабления синофасциальных структур Self-Myofascial Release (SMFR) <https://www.youtube.com/watch?v=ZnaMKJxAK-M> (дата обращения: 17.11.2021).
11. Единая Всероссийская спортивная классификация: скалолазание [электронный ресурс] <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/> (дата обращения: 21.11.2021).
12. Скалолазание / Т.П. Федотенкова. – URL: http://www.mountain.ru/climber/information/2001/history_scal/history.shtml (дата обращения: 17.11.2021).
13. Рак О.С. Тренировка скалолаза на этапе начального обучения. / О.С. Рак, И.Ю. Максименя// [Электронный ресурс] / БГУФК - Минск: 2000. - Режим доступа: <http://www.mountain.ru/2000/hbn> (дата обращения: 17.11.2021).

8. ПРИЛОЖЕНИЯ

8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП

Таблица 26

Перечень восстановительных средств

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p><i>Оптимальный план тренировочного процесса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. <p><i>Условия, способствующие ускорению восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); - положительный психологический климат в группе; - умеренная мышечная деятельность; <p><i>Рациональное планирование тренировочного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки 	<p><i>Гигиенические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. <p><i>Физические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - баня; - гидропроцедуры; - и др. <p><i>Питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. <p><i>Фармакологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - витамины и минеральные вещества 	<p><i>Психологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; и др.

8.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 27

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1.	Мониторинг действующего антидопингового законодательства	В течение года	Инструкторы-методисты
2.	Оформление антидопингового стенда учреждения	В течение года	Инструкторы-методисты
3.	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса	Январь	Инструкторы-методисты
4.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу	При поступлении	Инструкторы-методисты
5.	Информирование тренеров на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах	В течение года	Инструкторы-методисты
6.	Контроль за прохождением тренерами онлайн-обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
7.	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)»	Сентябрь	Инструкторы-методисты, тренеры
8.	Проведение легкоатлетических эстафет со спортсменами начального этапа спортивной подготовки «Главное не победа, а участие»	Октябрь	Инструкторы-методисты, тренеры

8.3. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей

В таблицах 29-38 представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития.

Сенситивные периоды развития показателей абсолютной¹ силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей				
Мальчики					
8	Зона благоприятных морфологических и функциональных предпосылок развития силы	Становая сила увеличивается на 11%	Кривая прироста силы поднимается до 270%. Целесообразно развивать силу сгибателей и разгибателей локтевого сустава	Дальнейший рост поперечника мышечных волокон и значительный рост всех соединительно-тканых образований	До 15 лет в тренировках необходимо развивать мускулатуру тела в целом. С 15 лет – избирательно воздействовать на группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении технических элементов
9					
10					
11	Зона интенсивного роста силы	Период наибольшего роста абсолютной силы	Наибольший темп прироста максимальной силы (до 400–500%)		
12					
13					
14	Доступны значительные силовые напряжения	Анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека			
15					
16	Настоящая силовая подготовка				
17					
Девочки					
8	Зона интенсивного роста силы	Существенный прирост силы мышц спины и кистей рук	Становая сила увеличивается на 36%	Рекомендовано развивать силу мышц ног	
9					
10					
11		Рекомендовано развивать силу мышц спины и кистей рук			
12					
13		Настоящую силовую подготовку рекомендуется выполнять в этом возрасте			
14					
15					
16	Рекомендуемая зона развития силовых качеств				
17					

¹ Сила, проявляемая спортсменом в каком-либо движении безотносительно к собственному весу, называется абсолютной силой.

Сенситивные периоды развития показателей относительной² силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей	
Мальчики		
8	Интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей
9		
10		
11	Прирост относительной силы составляет 2–3% в год. Это объясняется быстрым увеличением роста тела в длину	Наибольший рост относительной силы
12		
13		
14		
15	Снижение роста относительной силы	
16		
17	Рост относительной силы	
Девочки		
8	Наблюдается интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей
9		
10		
11	Рекомендуемая зона развития относительной силы	Необходима строгая дозировка упражнений с сопротивлениями и в упражнениях с отягощениями в движении
12		
13		
14		
15		
16		
17		

² Максимальная сила в пересчете на 1 кг веса спортсмена называется относительной силой.

Сенситивные периоды развития показателей скоростных качеств у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей быстроты					
Мальчики						
8	Темп прироста скоростных качеств – высокий (за 3 года 10%). Объём нагрузки меньше, чем у девочек	Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдается в возрасте от 7 до 9 лет. Благоприятным периодом для развития скоростных качеств считается возраст с 8 до 11 лет, а наиболее чувствительным от 9 до 10 лет	Достигается наибольшая частота шагов при беге на скорость. Нагрузка, кратковременна 6–8 с	Интенсивно растёт темп движений. Наблюдается активный рост скоростных способностей. Наибольшее изменение (уменьшение) латентного (скрытого) периода реакции под влиянием систематической тренировки	Темп развития скорости движений особенно велик. Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Двигательная реакция приближается к показателям взрослых
9						
10	Мальчики в этот период значительно опережают девочек в темпах развития быстроты	Объёмы нагрузок средние. Темп прироста скорости-2%	Зона увеличения темпа нарастания скорости мышечного сокращения	Стабилизация	Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3–0,4 движения в секунду	Зона наибольшего роста скоростных качеств
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (до 26%)	Объёмы нагрузок большие	уменьшение латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки (достигает уровня взрослых)	Скорость, частота движений и способность поддерживать их максимальный темп достигает значений близких к предельным	Показатели роста скорости одиночного движения растут медленно	Тенденция к стабилизации
13						
14	Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростных способностей	Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости				
15						
16						
17						

Девочки						
8	Темп прироста скоростных качеств высокий. За 3 года он составляет 15%. Объем нагрузки у девочек значительно больше, чем у мальчиков	1-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки	Резко возрастает способность к быстроте движений. Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей. Интенсивно растёт темп движений	Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме	Зона достоверного прироста скоростных качеств. Рекомендуется увеличение объёма средств	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (в 1,3 раза)
9						
10	Девочки в этот период значительно уступают мальчикам в темпах прироста быстроты. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков			Прирост темпа движений у девочек и мальчиков выравнивается		
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Достигает 11 %	Зона достоверного прироста скоростных качеств	Объёмы нагрузок большие	2-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки	Частота движений в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к 14 годам. После 14-15 лет прирост прекращается	
13						
14						
15				Объёмы нагрузок средние		
16	Рекомендуется большой объём упражнений					Наблюдается уменьшение скоростных способностей
17						

Сенситивные периоды развития показателей скоростно-силовых способностей у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей					
Мальчики						
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 44%. 8-9 лет-22%, 9-10-4%, 10-11-лет-18%. У мальчиков прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 8-11 лет	Зона активного прироста скоростно-силовых качеств		Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются у мальчиков на 44%	Наибольший рост прыгучести. Просматривается зависимость от темпов индивидуального биологического развития. Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь подростковый период равен 31%	
9						
10						
11		В 11-12 лет показатели прироста скоростно-силовых качеств составляют 10%. Зона достоверного прироста взрывной силы. Показатели прироста до 10 %. 12-13 лет-зона самого активного прироста скоростно-силовых качеств. Зона увеличения результатов в прыжках в длину и вверх с места. Ежегодный прирост прыгучести в этот период равен 7%	Зона активного прироста. В 10-11 лет дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени приходится на возраст от 10 до 12 лет	Самый значительный прирост прыгучести (увеличение высоты прыжка на 12,5 см)	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы	В период с 10 до 18 лет уровень развития прыгучести повышается в среднем на 48,6 см (в год в среднем на 6,07 см)
12						
13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 11 %		Резкий скачок силовых показателей деятельности мышц при выполнении динамических упражнений	Рост скоростно-силовых качеств - 48,11%. Увеличение высоты прыжка: от 15 до 16 лет-на 4 см, от 16 до 17 лет-на 9 см и от 17 до 18 лет-на 5,5 см. В период 15-17 лет показатели взрывной силы достигают максимума		

1	2							
14	То же что и в 13 лет	С 13 до 14 и с 14 до 15 лет темпы прироста прыгучести снижаются	То же что и в 13 лет	То же что и в 12-13 лет	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы	То же что и в 10-13 лет		
15								
16	Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени				Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростно-силовых способностей			
17								
Девочки								
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 34 %. 8-9 лет-11%, 9-10-5%, 10-11-18 %	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется направленная работа с увеличением средств скоростно-силовой направленности		Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь период равен 12 %	Наибольший рост прыгучести. Зависит от темпов индивидуального биологического развития	Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются на 34%		
9								
10							Наибольший годовой прирост результатов в прыжках в длину с места наблюдается с 9 до 10 лет (20%). Прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 9-10 лет	Прирост результатов в прыжках в длину с места составляет 5%. Дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки
11							Прирост скоростно-силовых качеств увеличение 7%	
12								
13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 13 %. Рекомендуется увеличение объёма	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется целенаправленная работа с увеличением средств, скоростно-	Замедление темпов прироста качества прыгучести					
14								

1	2		
			силовой направленности
15	Незначительное замедление развития скоростно-силовых способностей. Рекомендуется использовать средний объём нагрузок		Рекомендуется большой объём упражнений
16			
17			

Сенситивные периоды развития показателей аэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей аэробной выносливости		
Мальчики			
8	Оптимальные периоды развития аэробных возможностей	Наиболее выносливыми являются сгибатели и разгибатели предплечья, сгибатели кисти и икроножные мышцы	Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости)
9			
10			
11	Рост общей выносливости ярко выражен и составляет 24,8 %	Ежегодное увеличение уровня общей выносливости составляет 16,1%	
12			
13	Темп развития выносливости составляет 12%.		
14	Рекомендуется использовать наибольшее количество средств, направленных на воспитание выносливости	Наблюдается активное развитие выносливости	
15			
16	Планируется наибольший объем средств, направленных на воспитание выносливости	Рост уровня общей выносливости – 23,3 %	
17			
Девочки			
8	Начало проявления способностей к формированию выносливости		Значительно повышается выносливость икроножных мышц
9			
10			
11		Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости)	
12			
13	Темп развития выносливости составляет 3,7%. Рекомендуется использовать средний объем нагрузки, средств, направленных на воспитание выносливости в 13-14 лет, с незначительным увеличением в 14-15 лет. Зона активного развития выносливости		
14			
15			
16-17	Рекомендуемая зона развития выносливости. Объем средний		

Сенситивные периоды развития показателей скоростной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростной выносливости
Мальчики	
8-9	
10-12	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменов
13	
14-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости
Девочки	
8-9	
10-13	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменок
14	
15-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости

Сенситивные периоды развития показателей анаэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей анаэробной выносливости	
Мальчики		
8		Зона наименьшей, функциональной устойчивости к недостатку кислорода
9	Сенситивная зона развития анаэробных возможностей	
10		
11	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
12		
13-15		
16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
17		
Девочки		
8-9		
10-12	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов. Зона наименьшей функциональной устойчивости к недостатку кислорода	
13-14		
15-16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
17		

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (ловкости) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (ловкости)				
Мальчики					
8	Увеличение способностей на 6% за весь период. Наблюдается снижение темпов прироста развития данного качества до 8%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки	Значительный достоверный прирост в развитии ловкости. Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости	Основной характеристикой координационных способностей является точность движений	Высокие темпы развития ловкости движений. С 7 до 12 лет у детей быстро растёт способность к запоминанию движений. Возраст формирования школы движений	Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%
9					
10					
11					
12	Наибольшее количество упражнений, направленных на воспитание ловкости. Рекомендуются средний объём нагрузки	Оптимальный возраст для овладения сложными двигательными навыками. В 11-12 лет наблюдается значительный, достоверный прирост в развитии ловкости. Процесс развития ловкости завершается к 14 годам	Зона нарушения гармонии движений.	10-13 лет – благодатный возраст для развития ловкости	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов. Ловкость в избранном виде спорта воспитывается в основном физическими упражнениями, специфичными для данного вида спорта
13					
14					
15	Возраст, в котором точность координации движений приближается к показателям взрослых	В 16 лет интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением ловкости		Стабилизация. С 12 лет наблюдается улучшение способности к решению простых зрительно-моторных задач и продолжает развиваться до 16 лет. Задачи, требующие восприятия более сложных ситуаций, переработки большего количества информации и выбора действий, решаются лучше с 14 лет	
16					
17					

Девочки				
8	Увеличение способностей на 15 %. В возрасте от 9 до 10 лет наблюдается повышение темпов прироста этого качества до 9%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки при воспитании ловкости. Высокие темпы развития ловкости движений	Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости. От 8 до 9 лет и от 10 до 11 лет прирост ловкости достоверен. Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%	Больше внимания следует уделять правильности и точности выполнения технических приемов без зрительного контроля	Зона наиболее эффективного роста и развития ловкости. Увеличение показателей ловкости в 1,2 раза. Рост способности к запоминанию движений, координационных способностей и формированию школы движений
9				
10				
11	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте наблюдается проявление данных способностей	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов		
12				
13	В этот период планируются малые объёмы нагрузок			Стабилизация
14	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте повторно наблюдается проявление данных способностей			
15				
16				
17	Снижение темпов прироста развития ловкости до 3 %			

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (равновесия) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (равновесия)			
Мальчики				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия		Зона наиболее интенсивного развития функции динамического равновесия	Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве
9				
10				
11	Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития			
12				
13	Хорошо совершенствуются вестибулярные функции организма спортсмена		Стабилизация с незначительным снижением	
14				
15				
16				
17				
Девочки				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия			Огромное значение для игровиков имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённом пространстве. Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития к 10-11 годам
9				
10				
11				
12	Зона активного формирования функции равновесия			
13				
14				
15	Стабилизация с незначительным снижением			
16				
17				

Сенситивные периоды развития показателей гибкости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей гибкости					
Мальчики						
8	В 8 лет наблюдается снижение прироста темпов развития гибкости до (-5 %), которое затем в течение последующих двух лет идёт на увеличение равное 3 %, а затем 4 %. Это позволяет увеличить объём и количество упражнений на гибкость			Наибольшая подвижность позвоночного столба	Сенситивный период развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте	
9		Зона активизация развития гибкости. Увеличение гибкости наблюдается до 15,8°. Максимальные показатели в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба				
10		Активная гибкость достигает максимальных величин. Стабилизация				Увеличение подвижности плечевого сустава
11						
12						
13						
14		Активизации прироста гибкости. Увеличение гибкости может достигать до 21°.				
15						
16	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость	Снижение.				
17	Снижение темпов развития гибкости					
Девочки						
8	Максимальных показателей в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба девочки достигают в 8-9 лет	Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости		Сенситивным периодом развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте		
9			Прирост в развитии гибкости в 9-10 лет составляет 1%, в 10-11 лет-3%. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков			
10						
11	В этом возрасте можно применять средний объём нагрузок	Активная гибкость достигает максимальных величин				
12						
13	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость					
14						
15	Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы большие объёмы. Наблюдается незначительное увеличение темпов прироста гибкости					
16						
17	Рекомендованы средние и малые объёмы. Наблюдается незначительное улучшение					

8.4. Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом?»: методические рекомендации и материалы

Определение психологической готовности ребёнка к занятиям спорта – требует детальной разработки, но в качестве диагностики ее мотивационной составляющей целесообразно добавить методику «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься спортом» (Хвацкая Е.Е., Латышева Н.Е.), которая позволяет определить выраженность групп мотивов и определить наличие/отсутствие наиболее благоприятного комплекса для начала спортивной деятельности, включающего процессуальные, познавательные мотивы и мотивы самоутверждения.

Методика «Почему ты хочешь заниматься спортом/занимаешься?» (Хвацкая Е.Е., Латышева Н.Е) является «рабочей» в течение более 20 лет, содержание стилистически совершенствовалось [5, 21, 30].

Методика имеет два бланка: для потенциальных и реальных юных спортсменов (Бланк А и Б соответственно).

Цель – изучение мотивации юных спортсменов. Мотивы сгруппированы в 7 групп:

- 1) мотивы здоровья;
- 2) познавательные мотивы;
- 3) мотивы самоутверждения или результативные;
- 4) коммуникативные мотивы;
- 5) мотивы команды, которые тесно связаны с предыдущей группой;
- 6) процессуальные мотивы;
- 7) мотивы родителей.

Обработка и интерпретация.

Для детей дошкольного возраста данная методика предлагается в устной форме с градацией ответов по принципу «светофора»: «не важно» (красный), «важно» (жёлтый) и «очень важно» (зеленый), что соответствует низкому (1-3 балла), среднему (4-7 баллов) и высокому уровню (8-10 баллов). Как вариант, можно использовать смайлы или картинку «светофор».

Ключ для подсчёта баллов отдельно по каждой группе мотивов (бланк)

№ п/п	Группа мотивов	Номера вопросов	Кол-во вопросов	Средняя выраженность, (сумма баллов / кол-во вопросов)
1.	Мотивы здоровья	1-4	4	
2.	Познавательные мотивы	5-7	3	
3.	Коммуникативные мотивы	8-10	3	
4.	Мотивы самоутверждения/ результативные мотивы	11-16	6	
5.	Мотивы команды	17-20	4	
6.	Процессуальные мотивы	21 -24	4	
7.	Мотивы родителей	25	1	

При интерпретации важно обратить внимание на:

1) наличие «пиков»: если один или два, то можно предполагать определенную «уязвимость» мотивации; требуется расширение привлекательных моментов для ребенка;

2) среднюю выраженность «мотивов самоутверждения/результативные» целесообразно представлять с учетом значимости мотива «хочу нравиться сверстникам противоположного пола», т.к. этот мотив часто имеет минимальные значения у детей младшего школьного возраста;

3) «мотивы команды»: если представитель индивидуального вида спорта, то можно пояснить «а хотелось бы тебе ...»; или убрать эту группу мотивов из оценки

4) наиболее благоприятный комплекс для начала спортивной деятельности включает процессуальные, познавательные мотивы и мотивы самоутверждения;

5) при тотальном варианте ответов «очень важно» (генерализованность мотивации, т.е. «размытость») можно предложить ситуацию выбора, но с учётом временного лимита для проведения диагностики, возможно, это будет затруднительно.

Бланк А «Почему ты хочешь заниматься спортом?» Фамилия, имя: _____ Каким бы видом спорта хотел бы заниматься _____ **Инструкция:** «Пожалуйста, оцени, в какой мере приведенные ниже причины имеют значение для начала занятий спорта. Обведи цифру на шкале, соответствующую твоему мнению или по светофору: «красный» (стоп) - не важно, «желтый» (жду, не уверен) – важно, «зеленый» (иду) - очень важно. Постарайся оценить как можно точнее».

Я хочу заниматься спортом, потому что...		Не важно			Важно				Очень важно		
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.	Хочу быть сильным(ой)	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
2.	Хочу быть стройным (ой), красивым(ой)										
3.	Хочу быть здоровым(ой)										
4.	Посоветовали врачи										
5.	Хочу научиться выполнять упражнения вида спорта (какого)										
6.	Понравится узнавать что-то новое (элементы, связки, движения и т.д.)										
7.	Хочу получать удовольствие, узнавая и выполняя что-то новое (элементы техники; комбинации и т.д.)										
8.	Хочу заниматься вместе с друзьями										
9.	Хочу найти новых друзей, познакомиться с другими ребятами										
10	Есть много свободного времени, быть просто дома неинтересно										
11	Думаю, что мне понравится участвовать в соревнованиях, побеждать										
12	Хочу чувствовать себя увереннее										
13	Хочу выделиться среди ребят										
14	Хочу добиться значительных результатов (стать чемпионом города; стать мастером спорта и т.д.)										
15	Хочу нравиться сверстникам противоположного пола										
16	Хочу научиться преодолевать себя, быть настойчивым(ой) и упорным(ой) в достижении цели										
17	Хочу тренироваться с вместе с ребятами в команде 18 хочу чувствовать себя членом команды										
18	Хочу соревноваться “за команду”: это не так страшно, как самостоятельно “за себя”										
19	Хочу приносить пользу команде (очки, баллы и т.д.)										
20	Думаю, что будем много играть на тренировках										
21	Чтобы тренироваться “для себя”, а не “на результат”										
22	Хочу, что бы ребята называют спортсменом										
23	Хочу быть спортсменом										
24	Потому что родители хотят этого.										

Бланк Б «Почему ты занимаешься спортом?» Фамилия, имя: _____ Вид спорта _____ Стаж _____ . **Инструкция:** «Пожалуйста, оцени, в какой мере приведенные ниже

