

Управление образования администрации городского округа
«Город Йошкар-Ола»
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Азимут» г. Йошкар-Олы»

Принята на педагогическом совете
МОУДО ДЮЦ «Азимут»
Протокол № 1
От « 02 » сентября 2020г.

«Утверждаю»
Директор МОУДО ДЮЦ «Азимут»
С.В.Яшин
Приказ № 629/п от « 02 » 09. 2020г.



Дополнительная общеразвивающая программа
«Юные скалолазы»
(модифицированная)

Программа физкультурно-спортивной направленности
Срок реализации: 2 года обучения
Для обучающихся: 6-18 лет

Составитель: тренер-преподаватель
первой квалификационной категории: Дияров Б.К.

г. Йошкар-Ола
2020г.

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную программу физкультурно-спортивной направленности «Юные скалолазы» тренера-преподавателя МОУ ДОД ДЮОЦ «Азимут» Диярова Бориса Камиловича.

Рецензируемая образовательная программа дополнительного образования детей соответствует скалолазной направленности. Дияров Борис Камилович имеет богатый опыт занятий альпинизмом и скалолазанием, имеет звание Мастера спорта СССР по альпинизму, Кандидат в мастера спорта СССР по скалолазанию, окончил Узбекский Государственный институт физической культуры и спорта.

Программа рассчитана на 2 года для детей 6-18 лет. Данная программа составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании», Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, «Нормативно-правовых основ», регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Она структурирована, в пояснительной записке, указаны цель и задачи этой программы - физическое развитие детей через занятия скалолазанием.

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране и Республике Марий Эл.

В программе основной целью является пропаганда скалолазания, как средство укрепления здоровья и привития стремления к здоровому образу жизни, удовлетворение естественной потребности учащихся в двигательной активности. Задачи программы носят воспитательный, обучающий и развивающий характер.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса скалолазов на начальном уровне подготовки. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач: содействие физическому развитию и укреплению здоровья учащихся, развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умение координировать движения, равновесие; воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем активности и ответственности юных спортсменов;

В программе сочетаются практические и теоретические занятия с учетом современных требований к скалолазанию.

Реализуя данную общеобразовательную программу, автор добивается результативности в образовательной и воспитательной деятельности.

Рецензент:



Никитин К. П.

Президент Федерации скалолазания
Республики Татарстан

«20» 02 2017 г.

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Перечень оборудования и специального снаряжения для реализации программы занятий по скалолазанию.

Специальное (общественное):

1. Тренажер (скалодром)
2. Зацепы разного цвета с болтами
3. Кампусборд
4. Фингерборд
5. Турник
6. Веревки (статические и динамические)
7. Карабины
8. Страховочное устройство «гри-гри», «смарт», «Реверсо»
9. Крючья
10. Оттяжки
11. Секундомеры
12. Палатки
13. Аптечка
14. Топор походный
15. Костровое оборудование
16. Мячи (волейбольные, футбольные)

Личное:

1. Система страховочная
2. Скальные туфли
3. Мешочек для магнезии
4. Магнезия
5. Спальный мешок
6. Коврик
7. Рюкзак

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта скалолазание (далее - Программа) разработана в соответствии с

- 1) Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- 2) Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ
- 3) Об учреждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125
- 4) Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731;
- 5) Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730;

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до тренировочных этапов с возможностью перехода на этапы спортивной подготовки до высшего спортивного мастерства.

Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Вид спорта "скалолазание" включен во Всероссийский реестр видов спорта под номером 080 000 1 6 1 1 Я, с февраля 2010 г. признан олимпийским видом спорта, 6 декабря оно было включено в программу юношеских олимпийских игр 2018 года в Буэнос-Айресе, с 3 августа 2016 года в программу. Олимпийских игр 2020 года в Токио.

В программу скалолазания входят такие виды: боулдеринг, лазание на трудность, лазание на скорость, многоборье.

Цель и содержание программы: физическое развитие детей через занятия скалолазанием.

Программа позволяет развивать качественные свойства обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия скалолазанием для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях скалолазанием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, умение работать в команде, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране и Республике Марий Эл.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса скалолазов на начальном уровне подготовки. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в виде спорта «скалолазание»;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4. В области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- формирование навыков сохранения собственной физической формы;
- обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

5. В области спортивного и специального оборудования:

- знания устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории, выполнение разрядных требований юношеского разряда.

Медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим обучение

Зачисление на этап начальной подготовки производится на основании медицинского документа, подтверждающего отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного

обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Учебно-тренировочной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Основными направлениями организации деятельности объединения является:

- спортивно-оздоровительное
- массовый спорт

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах
- проведение открытых уроков
- медицинский контроль

Организационно-методические особенности:

Программа предназначена для обучающихся с 6 до 18 лет, рассчитана на 2 года обучения и по ее окончанию предполагает переход на следующий уровень спортивной подготовки – учебно-тренировочных занятия, а в последующем – в группы спортивного совершенствования.

Рекомендуемое количество человек в первый год обучения не менее 12, во второй год – не менее 10.

Этап начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Тренировочный этап (спортивной специализации).

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники скалолазания;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в различных видах спорта;
- уточнение спортивной специализации.

Для достижения основной цели подготовки юных спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

Основные показатели выполнения программных требований.

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники преодоления маршрутов.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.
- Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:
 - укрепление здоровья, улучшение физического развития;
 - овладение основами техники выполнения физических упражнений;
 - приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
 - выявление задатков и способностей детей;
 - привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
 - воспитание черт спортивного характера.

Примерный план учебно-тренировочных занятий для группы начальной подготовки (первый год обучения)

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов
		1 год
1	Теоретическая подготовка	
1.1	Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России	1
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	1
1.3	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	1
1.4	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов	1
1.5	Краткая характеристика техники лазания. Соревнования по скалолазанию	2
2	ОФП	78
3	СФП	36

4	Техническая подготовка	60
5	Тактическая подготовка	6
6	Выполнение контрольных нормативов	4
7	Участие в соревнованиях	24
	ИТОГО	216

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ

Учебно-тренировочная группа – 12 чел.

№	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение. Краткие сведения о спортивном скалолазании	2	-	2
2	Обращение с альпинистской верёвкой и страховочным снаряжением	2	4	6
3	Краткие сведения о строении организма. Режим спортсмена	4	-	4
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Гигиена спортивной тренировки	6	4	10
5	Основы спортивной тренировки. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование тренировки	2	-	2
6	Техника безопасности на тренировках и соревнованиях	4	-	4
7	Способы и средства страховки и самостраховки	2	8	10
8	Правила соревнований по спортивному скалолазанию	4	-	4
9	Спортивный дневник и самоконтроль спортсмена	4	-	4
10	Охрана природы и памятников истории и культуры	2	-	2
11	Морально-волевая и психологическая подготовка	6	4	10
12	ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов	-	60	60
13	Тактическая подготовка	6	-	6
14	Способы передвижения по скальному рельефу. Техническая подготовка	10	70	80
15	Судейская подготовка	8	2	10
16	Подготовка трасс соревнований	8	2	10
17	Классификационные соревнования и участие в соревнованиях других обществ и коллективов	-	40	40

	Итого:	70	194	264
--	---------------	-----------	------------	------------

**Примерный план учебно-тренировочных занятий для группы
второй год обучения**

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Кол-во часов
		2 год
1	Теоретическая подготовка	
1.1	Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России	1
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	1
1.3	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	1
1.4	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов	1
1.5	Краткая характеристика техники лазания. Соревнования по скалолазанию	2
2	ОФП	78
3	СФП	36
4	Техническая подготовка	60
5	Тактическая подготовка	6
6	Выполнение контрольных нормативов	4
7	Участие в соревнованиях	24
	ИТОГО	216

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ

Учебно-тренировочная группа – 10 чел.

№	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение. Краткие сведения о спортивном скалолазании	2	-	2
2	Обращение с альпинистской верёвкой и страховочным снаряжением	2	4	6
3	Краткие сведения о строении организма. Режим спортсмена	4	-	4
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Гигиена спортивной тренировки	6	4	10
5	Основы спортивной тренировки. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Планирование тренировки	2	-	2
6	Техника безопасности на тренировках и соревнованиях	4	-	4
7	Способы и средства страховки и самостраховки	2	8	10
8	Правила соревнований по спортивному скалолазанию	4	-	4

9	Спортивный дневник и самоконтроль спортсмена	4	-	4
10	Охрана природы и памятников истории и культуры	2	-	2
11	Морально-волевая и психологическая подготовка	6	4	10
12	ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов	-	60	60
13	Тактическая подготовка	6	-	6
14	Способы передвижения по скальному рельефу. Техническая подготовка	10	70	80
15	Судейская подготовка	8	2	10
16	Подготовка трасс соревнований	8	2	10
17	Классификационные соревнования и участие в соревнованиях других обществ и коллективов	-	40	40
	Итого:	70	194	264

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

Вводное занятие:

Краткий обзор развития скалолазания в России. Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом. Скалолазание, как средство физического развития и повышения мастерства спортсменов-альпинистов.

Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Значение и место скалолазания в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития скалолазания в СССР, России и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в области, городе.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях:

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Опасности в скалолазании субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях.

Скалолазное снаряжение, одежда и обувь:

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Альпинистское снаряжение используемое в походах выходного дня. Виды снаряжения, их конструктивные особенности. Правила размещения предметов в рюкзаке. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и характера рельефа. Хозяйственный набор: костровые принадлежности, топор, пила, посуда и т.д.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов:

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, дома, гигиена мест занятий скалолазанием.

Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

. Краткая характеристика техники лазания. Соревнования по скалолазанию:

Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска.

Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка скал, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

Содержание учебно-тренировочного процесса

Физическая подготовка.

В скалолазании, как и в других видах спорта, достижение высоких результатов невозможно без постоянной физической подготовки, которая составляет основное содержание тренировки и в то же время неразрывно связана с укреплением и повышением общего уровня функциональных возможностей организма. Различают общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки достигаются:

- 1) разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья;
- 2) развитие функциональных возможностей организма как основы специальной работоспособности и улучшения протекания восстановительных процессов.

На первой стадии занятий скалолазанием планируется воспитание основных физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости.

Воспитание **выносливости**. В скалолазании приходится преодолевать нависающие маршруты (с отрицательным углом) в течение длительного времени и со значительной физической нагрузкой, зависящей от сложности естественных препятствий, темпа передвижения. В результате организм утомляется и создается возможность появления ошибок при преодолении опасных или технически сложных участков маршрута. Следовательно, запас прочности и безопасность спортсмена во многом зависят от его выносливости. При воспитании выносливости ставятся три основные задачи: улучшение аэробных возможностей, совершенствование деятельности сердечно-

сосудистой и дыхательной систем; повышение анаэробных возможностей; повышение физиологических и психологических границ устойчивости к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой. При этом нагрузка характеризуется следующими факторами: интенсивностью, продолжительностью, величиной интервала отдыха, характером отдыха и числом повторений упражнений. Наиболее доступные средства воспитания общей выносливости - ходьба, кроссовый бег, прыжки, лыжные гонки, плавание, спортивные и подвижные игры, велосипедный спорт, ритмическая гимнастика.

Воспитание силы. При передвижении маршруту, преодолении технически сложных участков мышцы ног, рук и туловища испытывают большую нагрузку в течение длительного времени. Поэтому, силовые упражнения имеют значение в развитии общей физической подготовленности обучающихся. Занятия на первых этапах физической подготовки должны обеспечивать оптимальную степени гармонического развития всех мышечных групп, содействовать образованию прочного "мышечного корсета", укреплять дыхательную мускулатуру. В комплексных тренировках упражнения на силу целесообразно применять в конце занятия.

Воспитание ловкости. Критерии ловкости - координационная сложность задания, время и точность его выполнения. Воспитание ловкости складывается из воспитания способности осваивать новые двигательные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с быстро меняющейся обстановкой на маршруте на высоте. Основная задача воспитания ловкости - овладение новыми двигательными действиями. При выполнении упражнений рекомендуется включать в них элементы новизны, создавать неожиданные ситуации, требующие быстрой реакции.

В скалолазании специальная ловкость воспитывается средствами специальной физической и технической подготовки: ходьбой по бревну, натянутому троссу, камням, кочкам, а также соревнованиями.

Воспитание быстроты. Под быстротой понимается способность совершать двигательные действия в минимальное время. Для воспитания быстроты используются различные скоростные упражнения: спортивные и подвижные игры, легкая атлетика (бег на короткие дистанции, прыжки и метания), ритмическая гимнастика.

Воспитание гибкости. Для воспитания гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движения - упражнения на растяжение, перед выполнением которых необходимо хорошо разогреться.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-скалолазов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости, развитие определённых групп мышц, позволяющих высокофункционально

выполнять сложную техническую работу на маршрутах.

Развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приёмов:

- а) с изменением исходного положения;
- б) зеркального выполнения упражнений;
- в) изменение скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- г) смены способа выполнения упражнений;
- д) усложнения упражнений дополнительными действиями;

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха - восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения - 10-20с.

Развитие быстроты

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования: упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения; техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена; темп выполнения упражнения должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10 - 15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать; время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Реализация программы тренировки, построенной с учетом выше приведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

Развитие силы

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в скалолазании, а также для успешного освоения технико-тактических действий;

б) обеспечить развитие специфических для скалолазания силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательных действий на маршруте.

Развитие выносливости

Для развития специальной выносливости используются специализированные стенды, специально подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, соревновательные маршруты; подобранные и

организованные с учетом научно обоснованных рекомендаций о физиологических режимах. Особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доведя до 30-40 мин.

2. Интервалы между тренировками на выносливость лимитируются скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требующий запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

Техническая подготовка

Техническая подготовка предусматривает подготовку по технике преодоления препятствий, технике страховки.

Технический прием - одно или несколько взаимосвязанных действий с использованием или без использования технических средств.

К *техническим средствам* относится личное снаряжение специального технического назначения.

Техника всех видов скалолазания (боулдеринг, лазание на трудность, лазание на скорость) делится на технику преодоления естественных препятствий, технику страховки.

Преодолевая естественные препятствия, человек в определенных случаях должен иметь надежные гарантии безопасности. При этом используется **техника страховки**. **Страховка** - это процесс обеспечения безопасности при преодолении маршрута.

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

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

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Все используемые *средства* психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

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

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний, и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния.

Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества, встречающиеся на

соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у юных скалолазов в уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

5. Участие в соревнованиях:

Обязательное минимальное количество соревнований за учебный год – 4. Соревнования городского и клубного уровня на первом году обучения. На втором году – республиканские, городские и клубного уровня.

Этапы педагогического контроля

Сроки	Цели и задачи	содержание	форма	критерии
Начало года	Определение перспектив развития	1-й год: определение возможностей юных спортсменов 2-й год: определение навыка лазания на начало года	тест	1й год: прохождение радуги 2й год: прохождение квалификационного маршрута
В течении года	Проверка теоретических знаний	1-й год: история скалолазания и альпинизма, техника безопасности, скалолазное снаряжение. 2-й год: классификация соревнований, виды упражнений, правила соревнований.	тест	1й год: не менее 60% 2й год: не менее 80%

В течении года	Проверка технических умений и навыков	1й год: Соревнования городского и клубного уровня 2й год: Соревнования республиканского уровня	соревнования	Участие Участие
Октябрь Апрель	Проверка общей и специальной физической подготовки	Бег, силовые упражнения	соревнования	Не менее 15 баллов
Октябрь Апрель	Медицинский спортивный осмотр		Врачебное наблюдение	
Сентябрь Январь	Проверка знаний	Проверка знаний по технике безопасности во время занятий в спортзалах и на скалодроме	Опрос Тест	Уверенное владение информацией Не менее 70%

Режимы тренировочной работы

С учетом специфики скалолазания определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по скалолазанию осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки

определяется из расчета 42 недели тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и работы в условиях учебно-тренировочных сборов и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по скалолазанию, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти подготовку по скалолазанию, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по скалолазанию и указанных в настоящей программе.

Спортсмены, успешно проходящие подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена

положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице:

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
Тренировочная	тревожность, неуверенность
Предсоревновательная	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
Соревновательная	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
Послесоревновательная	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях

музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в скалолазании многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа предпрофессиональной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по скалолазанию;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам по скалолазанию;
- выполнение плана подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Обязателен постоянный контроль за состоянием веревок, выполняющих роль страховки. Необходимо осуществлять профилактический контроль за индивидуальными страховочными системами и специальным оборудованием, находящимся в личном распоряжении обучающихся, с целью преждевременного выявления неисправности или изношенности.

Общие требования:

- К занятиям по скалолазанию допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, технике безопасности при обращении со снаряжением, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- При проведении тренировочных занятий по скалолазанию следует соблюдать правила поведения на спортивном объекте, расписание занятий и отдыха.
- При участии в соревнованиях обязательно соблюдать правила их проведения.
- Форма (экипировка) занимающихся должна соответствовать погодным условиям и не допускать возможного переохлаждения или перегрева, а также обморожений.

Обязанности тренера-преподавателя перед началом занятий.

- Проверить наличие у занимающихся спортивной формы и обуви, соответствующей погодным условиям и месту тренировки (улица, зал, стадион).
- Проверить исправность инвентаря и оборудования.
- Проверить подготовленность мест проведения занятий. Проверить и убедиться в отсутствии в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Обязанности тренера-преподавателя во время занятий

- Следить за дисциплиной и точностью выполнения указаний тренера.
- Прекращать занятия, или применять меры по охране здоровья занимающихся при резком изменении погоды на занятиях на улице.
- Принимать меры против обморожения при занятиях в зимних условиях.
- В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой доврачебной помощи.
- Проводя тренировку или участвуя в соревнованиях, тренер должен владеть информацией и доводить до спортсменов сведения о запрещенных для тренировок районах, об опасных местах, экологической обстановке, непригодности водоемов для питья и купания, наличии опасных насекомых и т.д.

- При получении травмы одним из обучающихся тренер должен без промедления оказать первую доврачебную помощь пострадавшему. Сообщить о случившемся медицинским работникам и администрации спортивного учреждения, при необходимости и возможности отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования к занимающимся в аварийных ситуациях.

- При плохом самочувствии, при получении травмы самим спортсменом или его товарищем - прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Система контроля и зачетные требования

Врачебно-педагогический контроль

Педагогический контроль

Педагогический контроль используется в этапном и текущем обследованиях.

Как правило, в процессе педагогического контроля подготовленности скалолазов регистрируются следующие показатели:

- время прохождения маршрута на контрольных тренировках и соревнованиях;
- уровень сложности прохождения маршрута на контрольных тренировках и соревнованиях;
- уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена

Осуществляется врачом ЦСП и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование включает:

1. Врачебный осмотр специалистов - терапевта, хирурга, травматолога, невропатолога, отоларинголога, окулиста, дерматолога, эндокринолога, гинеколога, стоматолога, педиатра, уролога.

2. Лабораторные исследования: клинический анализ крови, клинический анализ мочи.

3. Функционально-диагностическое исследование: антропометрическое обследование, ЭКГ-исследование, ультразвуковое исследование сердца и внутренних органов (по показаниям), расширенный биохимический анализ крови (по показаниям).

Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок

- Неотъемлемая составная часть системы подготовки как

высококвалифицированных, так и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Медико-биологические средства восстановления

Рациональное питание. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

Основные принципы питания спортсменов:

1. Разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами.

2. Включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт.

3. Индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

Психофизические средства восстановления

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

Планы антидопинговых мероприятий

Спорт должен быть честным, без применения запрещенных препаратов. Использование допинга угрожает здоровью детей и подростков. Стратегическая задача антидопинговой программы - бороться с использованием такой продукции, пропагандировать «честный спорт» среди молодежи. Комплекс мер, направленных на противодействие использованию допинговых средств и методов в спорте, включает следующие мероприятия:

1. Проведение антидопинговой пропаганды посредством лекций и семинаров с проверкой знаний по антидопинговой тематике у спортсменов по темам:

- последствия применения допинга для здоровья;

- последствия применения допинга для спортивной карьеры;
- антидопинговые правила;
- процедуры допинг-контроля, типичные нарушения антидопинговых правил;
- принципы «честной игры»

2. Установление постоянного взаимодействия тренера с родителями занимающихся с проведением разъяснительной работы о вреде и последствиях применения допинга.

Выполнение контрольных нормативов:

норматив	год					
	1 год			2год		
	3	4	5	3	4	5
Бег 5 мин.	(м)940м (д)940м	1171-940м 1141-941м	1172- 1281м 1141- 1241	980м 980м	1231-981м 1181-981м	1351- 1232м 1281- 1182м
Прыжок в длину с места (см)	(м)140 (д)140	185-141 170-141	186 и б. 171 и б.	150 150	195-151 180-151	196 и б. 181 и б.
Подтягивание на перекладине (м)	2	6-8	10	3	8-10	12
Сгибание рук в упоре лежа (д)	7	9	11	9	11	13
Приседание на одной ноге	(м)8 (д)8	10 9	12 10	10 10	14 12	16 14
Поднос ног к перекладине	(м)2 (д)1	3 2	4 3	3 2	4 3	5 4

Минимальная сумма – 15 баллов

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки

1. Бег 30 м (6 x 5м). На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. Челночный бег (3 x 10 м). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой

2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг

и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

3. *Непрерывный бег в свободном темпе (500, 1000 или 1500 м).* Проводится на беговой дорожке стадиона.

4. *Подтягивания на перекладине.* Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

5. *Сгибание разгибание рук в упоре лежа* выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

6. *Подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине,* ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд;

7. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на тренировочном этапе

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей

важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной

спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, спортсмены сдают нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают контрольные нормативы.

Результатом сдачи нормативных требований является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных

спортивных соревнованиях по скалолазанию;

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

1. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М.Ф. и С. 1987.
2. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. Екатеринбург. УГТУ-УПИ. 2000.
3. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации / Сост. Н.К. Беспятова. М.: Айрис-пресс, 2003. 176с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480с.