

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2
ГОРОДА ТЮМЕНИ**

Программа принята на заседании
педагогического совета № 7
28.08 2018 год



УТВЕРЖДАЮ
И. о. директора МАУ ДО
СДЮСШОР № 2
города Тюмени
Пилипенко Д.А./

2018 год

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ**

Программа разработана в соответствии с
ФЕДЕРАЛЬНЫМ СТАНДАРТОМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СКАЛОЛАЗАНИЕ»,
утвержденным приказом Минспорта России от 16.06.2014 № 472

Срок реализации:

тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 5 лет
этап совершенствования спортивного мастерства без ограничений
этап высшего спортивного мастерства без ограничений

Тюмень – 2018

Содержание

Пояснительная записка	стр.4
I.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	стр.8
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта скалолазание	стр.9
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта скалолазание	стр.10
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	стр.11
1.4. Режимы тренировочной деятельности, качественный и количественный состав групп подготовки	стр.12
1.5.Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	стр.13
1.6. Предельные тренировочные нагрузки	стр.15
1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	стр.18
1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	стр.18
1.9. Объемы индивидуальной спортивной подготовки	стр.20
1.10. Структура годичного цикла	стр.20
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	стр.23
2.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.	стр.23
2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.	стр.24
2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	стр.25
2.4. Проведение врачебно-педагогического, психологического и медико-биологического контроля	стр.25
2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.	стр.28
2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки	стр.28
2.7 Планы применения восстановительных средств	стр.29
2.8. Профилактика применения допинга в спорте	стр.31
2.9 Планы инструкторской и судейской практики	стр.32
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	стр.34
3.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта скалолазание	стр.34
3.2. 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.	стр.35
3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.	стр.35

3.4. Контроль оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.	стр.36
3.5. Нормативы физической подготовки	стр.38
4. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки.	стр.43
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта скалолазание.	стр.44
6. Перечень информационного обеспечения	стр.46
7. План спортивных мероприятий	стр.47

Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Скалолазание», утвержденного приказом Минспорта России от 16.06.2013 № 472.

Скалолазание - это относительно молодой самостоятельный вид спорта, вышедший из альпинизма в середине 50-х годов XX века и заключающийся в лазании по естественному рельефу (скалы) или искусственному рельефу (скалодром).

Категория сложности маршрута – главный критерий, по которому скалолазы-спортсмены отслеживают уровень своей подготовки. Сложность трасс начинается с 3-ки или 4-ки (простые вертикальные стенки, удобные большие «зацепки»). Верхний предел – 9B+ (пролезть могут единицы, признанные мастера).

Скалолазание развивает координацию, технику и пластику движений, тренирует силу и общую выносливость человека, т.к. задействованными оказываются все группы мышц (включая и те, о которых человек в обычной жизни даже не подозревает).

Спортивное скалолазание на естественном и искусственном видах рельефа в настоящее время культивируются следующие дисциплины или виды соревнований: лазание на скорость, лазание на трудность, боулдеринг.

Лазание на скорость – (индивидуальное лазание, парная гонка, эстафета) скорость самый удобный параметр для определения победителя. Сложно координационные движения, выполненные на максимальной скорости на вертикальном скальном рельефе, очень зрелищный вид спорта. Трассы готовятся для этих соревнований сравнительно легкие, используется верхняя страховка.

Лазание на трудность – (индивидуальное лазание) самый престижный вид на международных соревнованиях. Соревнования проводятся на длинных сложных трассах, предполагают от спортсменов огромной силовой выносливости и умения правильно распределять силы по дистанции. Соревнования достаточно сложны в организации. Спортсмен лезет с нижней страховкой, что в определенной степени затрудняет работу на маршруте. Оценивается высота подъема спортсмена.

Боулдеринг – прохождение серии коротких мощных трасс, не требующие страховочной веревки, т.к. их высота не превышает 4-5 м (в качестве страховки используются маты). Сложность – это одна из основных целей боулдеринга, поэтому здесь используют свою систему оценки маршрутов. Боулдеринг требует преимущественно взрывной силы и умения совершать выдающиеся, нестандартные движения.

Программа по скалолазанию разработана в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 03.11.2015);
- Письмо Минспорта России от 12.05.2014 N ВМ-04-10/2554 "О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации";
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд российской Федерации».

Настоящая программа реализует на практике принципы законодательства о физической культуре и спорте, декларированные в ст.3 № 329-ФЗ:

1) обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;

2) единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации;

3) сочетание государственного регулирования отношений в области физической культуры и спорта с саморегулированием таких отношений субъектами физической культуры и спорта;

4) установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта;

5) запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта, на противоправное влияние на результаты официальных спортивных соревнований;

6) обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

7) соблюдение международных договоров Российской Федерации в области физической культуры и спорта;

8) содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и других групп населения, нуждающихся в повышенной социальной защите;

9) взаимодействие федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления со спортивными федерациями;

10) непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;

11) содействие развитию всех видов и составных частей спорта, в том числе детско-юношеского спорта, школьного спорта и студенческого спорта, с учетом уникальности спорта, его социальной и образовательной функций, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов.

Настоящая Программа - это нормативная основа подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации, осуществляемая в соответствии с уставом ГАУ ТО «ОСШОР».

Программа спортивной подготовки по виду спорта скалолазание реализуется в ГАУ ТО «ОСШОР» на следующих этапах:

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ) до 5 лет подготовки;
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) без ограничения лет подготовки;
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) без ограничения лет подготовки

Количество занимающихся в группах и количество часов в неделю регламентируется нормативно-правовыми актами, регулирующими деятельность спортивных школ олимпийского резерва.

Принципы и подходы реализации программы спортивной подготовки максимально полно изложены в Федеральном стандарте по скалолазанию:

а) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном

усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

б) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

в) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

г) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

д) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

е) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

ж) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Результатом реализации программы спортивной подготовки по скалолазанию является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся.

- на тренировочном этапе: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, выполнение спортивного разряда, овладение знаниями теории скалолазания и практическими навыками проведения соревнований;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья;

- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ): - достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и других индивидуальных особенностей занимающихся.

Данная программа является нормативной основой подготовки скалолазов в тренировочных (ТЭ) группах и группах совершенствования спортивного мастерства(ССМ), которые организуются в ОСШОР

Основными формами тренировочной работы в ГАУ ТО «ОСШОР» являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); тренировочные и медико-восстановительные мероприятия; участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В процессе многолетней подготовки скалолазов выделяется четыре относительно самостоятельных этапа, каждый из которых имеет свои цели, задачи, особенности организации и проведения тренировочного процесса:

- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Программа многолетней подготовки скалолазов, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строятся рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной тренировки и обучения в спортивных школах.

Тренировочные (ТЭ) группы формируются согласно правилам приема в ОСШОР из числа спортсменов, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Минимальный возраст для зачисления в группы 10 лет. Наполняемость групп 5-8 человек. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по скалолазанию;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- освоение и совершенствование техники всех видов соревновательного скалолазания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- определение специализации в одном из видов скалолазания (скорость, трудность, боулдеринг);
- постепенная подготовка спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа совершенствования спортивного мастерства;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Группы формируются согласно правилам приема в ОСШОР из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Минимальный возраст для зачисления в группы 14 лет. Наполняемость групп 1-4 человек. Продолжительность этапа не ограничена. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки:

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- повышение общего функционального уровня на основе функционального доминирования физических качеств, в спортивной специализации скалолазания;
- постепенная подготовка спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа высшего спортивного мастерства;
- сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Группы формируются согласно правилам приема в ОСШОР из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивные нормативы мастер спорта России, мастер спорта России международного класса. Минимальный возраст для зачисления в группы 16 лет. Наполняемость групп 1-3 человека. Продолжительность этапа не ограничена. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

1.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта скалолазание

В основу комплектования групп спортивной подготовки положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В таблице 1 приводятся рекомендованные режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. Минимальный возраст указан для зачисления в спортивную школу в соответствии с приказом Минспорта России от 16.06.2014 № 472 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта скалолазание» (Зарегистрировано в Минюсте России 08.08.2014 № 33504). На тренировочный этап зачисляются спортсмены, прошедшие спортивную подготовку не менее года. Рекомендуемый возраст для этапов многолетней подготовки в соответствии с прохождением программного материала указан в табл. 1.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в тренировочных группах 3-х часов;

- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года подготовки, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового тренировочного плана. Так, во время каникул и в период пребывания на тренировочных мероприятиях (сборах) нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана был выполнен полностью.

Таблица 1
(Приложение N 1 к ФССП)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СКАЛОЛАЗАНИЕ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	5-8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1 - 3

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта скалолазание

В годовом тренировочном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки скалолазов.

Программный материал рассчитан на 52 недели (48 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 4 недели на тренировочных мероприятиях (сборах) и по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период их активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на техническую, тактическую, специальную физическую подготовку, восстановительные мероприятия. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки представлено в таблице 2.

Таблица
№ 2
(Приложение N 2 к ФССП)

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СКАЛОЛАЗАНИЕ

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	55-72	45-59	33-43	24-32	17-23	17-23
Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20	17-23	17-23	18-24	18-24
Техническая, технико-тактическая подготовка (%)	15-19	23-29	32-42	40-52	45-57	45-57
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	2-4	2-4	3-5	3-5	3-5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-3	1-3	3-5	3-5

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсменов.

Спортивные соревнования - способ демонстрации, сравнения и оценки определённых способностей спортсмена и обеспечения возможности их максимального проявления. Спортивные соревнования являются важнейшим фактором познания возможностей человека, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В то же время соревнования - средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки спортсменов.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (региональных, областных, школьных и т.п.) соревнований.

Основные задачи, решаемые соревновательной подготовкой:

- достижение технического совершенствования и надежности выступления на соревнованиях;
- приобретение функциональной готовности к предельным напряжениям, наличие «спортивной формы»;
- поддержание высокого уровня развития общих и специальных физических способностей;
- поддержание высокого уровня базовых навыков и школы движений;
- мобилизация сил и формирование оптимальной психологической готовности к соревнованиям;
- приобретение опыта соревновательной борьбы.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА СКАЛОЛАЗАНИЕ**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1-2	2-3	3-5	2-4	4-6	5-6
Отборочные	-	1-2	1-2	2-3	2-4	3-5
Основные	-	-	1-2	2-3	2-5	3-6

1.4. Режимы тренировочной деятельности, качественный и количественный состав групп подготовки

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В табл. 4 приводятся рекомендованные режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. На тренировочный этап зачисляются спортсмены, прошедшие подготовку не менее года. Рекомендуемый возраст для этапов многолетней подготовки в соответствии с прохождением программного материала, минимальная наполняемость групп и максимальное количество тренировочных часов в неделю указаны в таблице 4.

Таблица 4

**РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Наименование этапа подготовки	Год подготовки	Минимальная наполняемость групп	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество тренировочных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
Тренировочный этап, (ТЭ)	До 2-х лет	8	10	18	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке *
	Свыше 2-х лет	5-8	10	18	
	До 1 года	4	14	28	

Совершенствован ия спортивного мастерства (ССМ)	Свыше 1 года	1-4	16	28	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП и ОФП, выполнения норматива КМС к концу этапа**
Совершенствован ия спортивного мастерства (ССМ)	До 1 года	1-3	16	28	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП и ОФП, выполнения норматива МС, МСМК к концу этапа**

* указаны в таблице 11

** указаны в таблице 12

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

Физиологические особенности скалолазания и спорта вообще, требуют от человека отличного здоровья, хорошей координации и стабильной выносливости при больших физических напряжениях, проявления скоростно–силовых качеств, психологической подготовленности к работе на большой высоте, уравновешенной нервной системы и эмоциональной устойчивости.

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку в скалолазании – общие для всех скоростно-силовых и сложнокоординационных видов спорта. Главное, это отсутствие медицинских противопоказаний на всех этапах подготовки спортсмена (разрешение врача, на основе оценки психофизического развития и функционального состояния). Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, проходящих спортивную подготовку (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку определен приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н.

Физическое развитие воспитанников спортивных школ строится с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей детей и подростков. Типы и темпы биологического развития у детей различны. При зачислении и переходе на следующий этап подготовки нужно учитывать не только календарный возраст, но и биологический. Дети одного возраста могут сильно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования средств и методов подготовки развития физических качеств в течение года. Тренер-преподаватель должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов, применительно к конкретным условиям. Тренеру необходимо знать уровень влияния развития физических качеств по виду спорта скалолазание, представленных в таблице № 10 и сенситивные периоды развития физических качеств, представленные в таблицах №№ 5 и 6.

Таблица 5

Оптимальные возрастные периоды развития физических качеств. (Девочки).

	Этапы подготовки и возрастные периоды, лет.						
	Начальной подготовки		Тренировочные группы		Совершенствования спортивного мастерства		ВСМ
	8-10	10-12	12-14	15-17	17-18	18-20	21 и старше
Координационные способности	+	++	++	+	-	-	-
Силовые способности	-	+	+	++	+	+	+
Скоростные возможности	+	+	++	++	+	+	+
Аэробная выносливость	-	+	++	+++	++	++	++
Анаэробно-гликолитические способности	-	-	+	++	++	+	+
Быстрота	++	+++	++	+	-	-	-
Гибкость	+++	+++	++	++	+	+	-
Ловкость	+	+++	+	+	++	+	+

Оптимальные возрастные периоды развития физических качеств. (Мальчики)

	Этапы подготовки и возрастные периоды, лет.						
	Начальной подготовки		Тренировочные группы		Совершенствования спортивного мастерства		ВСМ
	8-10	10-12	12-14	15-17	17-18	18-20	21 и старше
Координационные способности	+	++	++	+	-	-	-
Силовые способности	-	+	++	++	+++	+	+
Скоростные возможности	+	+	+	++	++	+	+
Аэробная выносливость	-	+	+	++	+++	+++	++
Анаэробно-гликолитические способности	-	-	+	++	++	+	+
Быстрота	+++	++	+++	+	+	+	-
Гибкость	+++	+++	+	+	-	-	-
Ловкость	++	++	+	+	++	+	-

Примечание: « - » практически не развивается, « + » незначительное развитие, « ++ » среднее развитие,

« +++ » максимально благоприятное развитие двигательных качеств.

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Распределение времени в годовом тренировочном плане на основные разделы тренировки по годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки скалолазов

На каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе скалолазов высокого класса.

Организационно-методической основой деятельности ОСШОР является перспективное планирование тренировочного процесса.

Система спортивной подготовки отражается в многолетнем, годовом и текущем планировании.

Основной задачей годового плана является наивысшая готовность спортсменов на данном этапе многолетней подготовки в соответствии с его физическими возможностями.

Предметами годового планирования тренировочного процесса в спортивной школе является:

- соотношение ОФП и СФП в зависимости от этапа подготовки
- объёмы физической нагрузки
- технико-тактическая подготовка
- теоретическая подготовка
- восстановительные мероприятия
- педагогический и врачебный контроль

- соревновательная деятельность
- инструкторская и судейская практика
- воспитательная работа

Задачи деятельности спортивной школы различаются в зависимости от этапа подготовки.

Тренировочный этап подготовки (ТЭ)

Примерный план спортивной подготовки для тренировочного этапа

Разделы подготовки	Годы обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Минимальный возраст спортсмена	10	10	12	12	14
Количество часов в неделю	12	12	18	18	18
Количество тренировок в неделю	6	6	9-12	9-12	9-12
Физическая подготовка	570	570	850	850	850
в т.ч.: ОФП	300	300	321	321	321
СФП и СТП	270	270	529	529	529
Соревнования и контрольные испытания	14	14	20	20	20
Теоретическая подготовка	20	20	20	20	20
Инструкторская и судейская практика	4	4	10	10	10
Восстановительные мероприятия	8	8	28	28	28
Медицинское обследование	8	8	8	8	8
Общее количество часов	624	624	936	936	936

Основные задачи подготовки:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по скалолазанию;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- освоение и совершенствование техники всех видов соревновательного скалолазания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- определение специализации в одном из видов скалолазания (скорость, трудность, боулдеринг);
- постепенная подготовка спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа совершенствования спортивного мастерства;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Примерный план спортивной подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства

Разделы подготовки	Группы СС
--------------------	-----------

	1-й год	2-й год	Свыше 2-х лет
Минимальный возраст занимающихся	15	16	17
Количество часов в неделю	24	28	28
Количество тренировок в неделю	9-12	9-14	9-14
Физическая подготовка	1138	1320	1320
в т.ч.: ОФП	302	246	246
СФП и СТП	836	1074	1074
Соревнования и контрольные испытания	34	60	60
Теоретическая подготовка	20	14	14
Инструкторская и судейская практика	10	10	10
Восстановительные мероприятия	36	42	42
Медицинское обследование	10	10	10
Общее количество часов	1248	1456	1456

Основные задачи подготовки:

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- повышение общего функционального уровня на основе функционального доминирования физических качеств, в спортивной специализации скалолазания;
- постепенная подготовка спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа высшего спортивного мастерства;
- сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Примерный план спортивной подготовки для групп высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки	Группы ВСМ
Минимальный возраст занимающихся	16
Количество часов в неделю	28
Количество тренировок в неделю	9-14
Физическая подготовка	1320
в т.ч.: ОФП	246
СФП и СТП	1074
Соревнования и контрольные испытания	60
Теоретическая подготовка	14
Инструкторская и судейская практика	10
Восстановительные мероприятия	42
Медицинское обследование	10
Общее количество часов	1456

Основные задачи подготовки:

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- повышение общего функционального уровня на основе функционального доминирования физических качеств, в спортивной специализации скалолазания;
- сохранение здоровья спортсменов.

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Основные задачи, решаемые соревновательной подготовкой:

- достижение технического совершенствования и надежности выступления на соревнованиях;
- приобретение функциональной готовности к предельным напряжениям, наличие спортивной формы;
- поддержание высокого уровня развития физических качеств и специальных физических способностей;
- поддержание высокого уровня базовых навыков и школы движений;
- мобилизация сил и формирование оптимальной психологической готовности к соревнованиям.

Таблица 7
(Приложение N 3 к ФССП)

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	3-5	2-4	4-6	5 - 6
Отборочные	1-2	2-3	2-4	3 - 5
Основные	1-2	2-3	2-5	3 - 6

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Скалолазание - это сложно-технический вид спорта, для спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку по скалолазанию, необходимо наличие определенной инфраструктуры спортивных сооружений.

Финансовое обеспечение мероприятий по приобретению экипировки, спортивного инвентаря и оборудования согласно ФССП по скалолазанию (таблица 8) осуществляется в пределах бюджетных ассигнований, предусмотренных в областном бюджете на соответствующий период Департаментом по спорту Тюменской области на указанные цели.

Таблица 8
(Приложение N 11 к ФССП)

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Веревки основные страховочные	штук	4
2.	Баулы для транспортировки веревок	штук	2
3.	Зажимы для подъема по веревкам	штук	4
4.	Карабины	штук	8
5.	Магнезия спортивная	штук	24
6.	Мешки для магнезии спортивной	штук	8
7.	Оттяжки с карабинами	штук	20
8.	Ролики	штук	4
9.	Скалодром	комплект	1
10.	Страховочные системы	комплект	8
11.	Страховочные устройства	комплект	4
12.	Стропы, петли страховочные, веревки для навешивания страховочных веревок	комплект	2
13.	Фурнитура для крепления зацепов для скалодромов	комплект	2
14.	Веревки динамические страховочные	штук	2
15.	Секундомеры	штук	8
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
16.	Бревно гимнастическое	штук	1
17.	Брусья гимнастические	штук	1
18.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
19.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
20.	Жилет с отягощением	штук	15
21.	Конь гимнастический	штук	1
22.	Мат гимнастический	штук	10
23.	Мостик гимнастический	штук	2
24.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Пояс утяжелительный	штук	15
27.	Скакалка гимнастическая	штук	12
28.	Скамейка гимнастическая	штук	6
29.	Стенка гимнастическая	штук	8
30.	Утяжелители для ног	комплект	15
31.	Утяжелители для рук	комплект	15

1.9. Объемы индивидуальной спортивной подготовки

В спортивной деятельности индивидуальную тренировочную подготовку определяют как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки. Многие специалисты под индивидуальным подходом в спорте понимают

такое построение тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия наибольшего развития способностей спортсменов.

Индивидуальная подготовка планируется, исходя из индивидуальных особенностей каждого спортсмена и уровня готовности в отдельных видах подготовки, составляющих скалолазание.

Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тренировок:

- закрепление технических навыков, разученных на основных занятиях;
- повышение индивидуального уровня теоретических знаний по скалолазанию;
- устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки,

составляющих скалолазание.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства; спортсменами в праздничные дни; во время нахождения тренера в отпуске или командировке; спортсменами, включенными в спортивные сборные команды Тюменской области.

1.10. Структура годичного цикла

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки скалолазов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация скалолазов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В ***подготовительном периоде*** тренировка скалолазов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм скалолаза.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи ***общеподготовительного этапа*** - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе на простых не рельефных трассах.

На ***специально-подготовительном*** этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Упражнения для развития гибкости и координации акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей *соревновательного периода* является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние скалолаза и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости и скорости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача *переходного периода* - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности скалолаза к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей скалолаза. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать классические легкоатлетические дисциплины со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного скального массива в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных скалолазов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей *втягивающих мезоциклов* является постепенное подведение скалолазов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В *базовых мезоциклах* основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма скалолаза, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих групп подготовки.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности скалолаза, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению скалолазов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок, предшествующих мезоциклам.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность скалолазов.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы спортивной подготовки по скалолазанию в ГАУ ТО «ОСШОР» включает материал по основным видам подготовки, его распределение по годам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле, организацию и проведение педагогического и медицинского контроля, планирование спортивных результатов по этапам спортивной тренировки. А также содержит практические

материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий в процессе многолетней подготовки.

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

При организации тренировочного процесса по скалолазанию особое внимание необходимо уделять постепенному повышению уровня физической, технической и тактической подготовки спортсменов. Этому будет способствовать, в первую очередь, хорошая организация занятий. Одним из главных условий хорошей организации занятий - является планирование тренировочного процесса по годам подготовки, распределение программного материала в годичном цикле и его детализация по микроциклам как основным структурным блокам планирования.

В тренировочных группах до 2-х лет годовой период подготовки начинается с сентября и заканчивается в конце июня, в июле и августе месяце проводятся спортивные мероприятия 2-3 недели или самостоятельные занятия по заданиям тренера для поддержания спортивной формы. На последних годах подготовки тренировочного этапа и этапах совершенствования спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований. Обычно всероссийский календарь соревнований по скалолазанию заканчивается к концу августа. Далее следует короткий переходный период (самостоятельные тренировки и активный отдых 2-3 недели). Новый тренировочный год начинается с начала сентября.

Основными формами тренировочной работы в ГАУ ТО «ОСШОР» являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); тренировочные и медико-восстановительные мероприятия; участие в конкурсах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью тренировочного процесса многолетней подготовки скалолазов. Критериями оценки эффективности подготовки служат выполнение спортсменами контрольных нормативов в конце каждого года подготовки и уровень спортивных результатов.

Вся ответственность за безопасность занимающихся на скалодромах и в спортивных залах и других спортоборудованиях возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям на скалодромах и спортивных залах осуществляется врачом в установленном порядке медицинского контроля. На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий по скалолазанию.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы - 8 человек на одного тренера.
3. Подавать докладную записку в администрацию ОСШОР о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер является в зал к началу занятий. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход группы из зала, где располагается скалодром.

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся (Приложение: правила техники безопасности для занимающихся скалолазанием на скалодроме).

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Главным условием планомерной подготовки спортсменов является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса. Разносторонняя подготовленность скалолазов может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств и функционального состояния.

Нормирование нагрузок в тренировочном процессе спортсменов обуславливается соблюдением двух важнейших принципиальных положений:

- нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям спортсменов,

- нагрузки должны быть ориентированы на уровень, характерный для этапа спортивного мастерства.

Тем самым для каждого этапа многолетней подготовки скалолазов определяются допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. Как показывает анализ подготовки выдающихся скалолазов, у них на протяжении ряда лет создавалась разносторонняя функциональная база и лишь при ее наличии и с достижением оптимального для демонстрации высших достижений возраста реализовывались наиболее мощные резервы усложнения подготовки. Более подробно показатели изложены в таблице 13

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст, продолжительность подготовки для достижения наивысших результатов, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Составной частью управления тренировочным процессом является прогнозирование результатов спортсмена и определение траектории их роста. Наличие прогноза позволяет построить стратегию тренировки с минимизацией отклонения реальных показателей от прогнозируемых. При долгосрочном прогнозе появляется возможность определить наиболее вероятный конечный результат для последующего расчета развития достижений спортсмена. В зависимости от способностей и возраста спортсмена прогнозируемые результаты могут соответствовать мировым достижениям или результатам соревнований различного уровня.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей. Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели – итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

2.4. Проведение врачебно-педагогического, психологического и медико-биологического контроля

Для достижения планируемых выше спортивных показателей, необходимо выполнение высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Правильному освоению необходимых тренировочных нагрузок способствуют не только специальные восстановительные мероприятия, но и регулярное проведение врачебно-педагогического, психологического и медико-биологического контроля.

Врачебно-педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебно-педагогический контроль заключается в осуществлении совместного наблюдения врачом и тренером за всем ходом тренировочной работы. В процессе врачебно-педагогических наблюдений устанавливается более тесный контакт между врачом, тренером и спортсменом. Наблюдая за спортсменом в условиях спортивной тренировки и соревнований, врач определяет важные данные, характеризующие функциональные особенности его организма, степень напряжения при конкретной физической нагрузке, особенности его реакций в том или ином периоде тренировки или на соревновании, а также в период восстановления организма. Обследование спортсмена в кабинете и наблюдение в условиях тренировок и соревнований тесно связаны между собой, дополняя друг друга. Наблюдения за спортсменами в естественных условиях спортивной деятельности могут быть эффективными только в тех случаях, когда им предшествует углубленное обследование спортсмена в кабинете с применением необходимого комплекса клинико-функциональных методов исследования. Эти наблюдения приобретают особую важность, если при обследовании в условиях врачебного кабинета выявлены отклонения в состоянии здоровья спортсмена. Осуществляя врачебно-педагогические наблюдения, врач изучает условия проведения занятий и соревнований; организацию и методику проведения занятий; исследует влияние тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена; определяет функциональное состояние и тренированность спортсмена; решает вопрос о рекомендациях относительно текущего и перспективного планирования тренировок. Изучение условий проведения занятий и соревнований связано с изучением тех факторов внешней среды, которые влияют на организм спортсмена в процессе тренировок и соревнований. К ним относятся метеорологические и температурные факторы, санитарное состояние мест занятий и соревнований, состояние спортивного инвентаря и оборудования и др.

Психологический контроль над состоянием спортсмена включает в себя: определенные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки и проведение специальных психологических тестов.

Контроль осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов внутри команды.

Психологический контроль может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи со всеми другими сторонами подготовки спортсмена – физической, технической и тактической. Подготовка самого скалолаза перед соревнованиями носит чисто психологический характер. Надо преодолеть отрицательные формы предстартового состояния, повысить свою активность, настроить себя к предстоящей борьбе. Тут велика роль тренера. Хорошо зная мастерство и опыт подопечного и присущие ему психологические барьеры, он должен правильно воздействовать на спортсмена, настроив его на предстоящие соревнования. Необходимо стремиться к тому, чтобы у спортсмена были общий эмоциональный подъем, воодушевление, бодрость, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей борьбе. Такое приподнятое психологическое состояние является фактором, усиливающим жизнедеятельность организма, и способствует повышению спортивных результатов.

Медико-биологический контроль осуществляется в виде обследования на базе специализированного медицинского учреждения (в основном это врачебно-физкультурный диспансер) и включает в себя следующие виды контроля:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год, в начале подготовительного периода и перед основным соревновательным периодом. Оценивается общее состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы спортивной подготовки, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению и мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование (ЭКО), используется для оценки текущего состояния здоровья, динамики тренированности и оценки эффективности системы подготовки скалолаза, при необходимости внесение поправок, дополнений и частичных изменений. Этапный контроль проводится 3-4 раза в год в основном после тяжелых тренировочных циклов, тренировочных сборов и серий контрольных соревнований. Для оценки общей и специальной подготовки измеряется частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся орто-клинопробы, электрокардиография, биохимические анализы крови и мочи;

- текущее обследование (ТО) проводится не только непосредственно в дни больших или контрольных тренировок для получения срочной информации о ходе тренировочного процесса и функционального состояния спортсмена, но и ежедневно (в условиях тренировочного сбора) для контроля за эффективностью применяемых восстановительных средств. В основном, также как и на этапном контроле проводятся орто-клинопробы, электрокардиография, биохимические анализы крови и мочи.

Все виды контроля над состоянием спортсмена должны осуществляться постоянно и систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки

данных всех видов контроля помогает следить за динамикой состояния здоровья, физического и психологического развития. Дает возможность проследить, как переносятся нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать профилактические меры, проводить повторное обследование и консультации с врачами-специалистами.

2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

При разработке и описании методической основы построения многолетнего тренировочного процесса в скалолазании мы руководствовались следующими общими принципами и подходами:

- **целевая направленность подготовки юных спортсменов по отношению к высшему спортивному мастерству.** Учет требований высшего спортивного мастерства позволяет определить наиболее значимые факторы, на которые следует обратить внимание в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Ориентация на целевую направленность, обеспечивает должную преемственность в процессе использования средств, методов, организационных форм подготовки на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства, тесную взаимосвязь между тренировочными и соревновательными нагрузками юных и взрослых спортсменов;

- **соразмерность развития и утилизации основных физических качеств.** В соответствии с этим положением необходимо обеспечить оптимальное соотношение развития физических качеств и их эффективную реализацию в соревновательной и тренировочной деятельности юных спортсменов, учитывая возрастные особенности организма детей и подростков.

- **перспективное опережение формирования спортивно-технического мастерства.** Юные спортсмены должны овладевать основным арсеналом двигательных умений и навыками в объеме, необходимом для успешного освоения значительных соревновательных и тренировочных нагрузок в будущем;

- **основой процесса многолетней подготовки является дифференцированный подход,** который определяется сочетанием коллективной и индивидуальной форм подготовки, что позволяет организовать процесс обучения и спортивной тренировки детей и подростков, юношей и девушек в соответствии с их типоспецифическими и индивидуальными особенностями.

2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Следует отметить, что любая тренировка в какой-то мере имеет психологическую направленность и психологическое воздействие, несмотря на то, что многие черты личности являются врожденными.

Психический потенциал спортсменов формируется в процессе регулярных тренировок и соревнований. При выполнении любых тренировочных заданий необходимо обращать внимание на сознательное отношение скалолазов к выполнению упражнений, требовать устойчивости волевого усилия на длинных дистанциях (на трудность) и максимальной мобилизации на эталонной трассе. Наиболее мощным средством повышения психической работоспособности являются соревновательные старты в условиях жесткой конкуренции.

Целенаправленная организация и искусственно созданная и управляемая тренером ситуация в процессе спортивной тренировки оказывают действенное психологическое воздействие на спортсмена. Как правило, это в первую очередь касается волевых качеств.

К волевым качествам относятся: выдержка в конфликтных ситуациях, находчивость в неожиданных и сложных ситуациях, требовательность к себе и другим, целеустремленность, настойчивость, смелость, решительность, терпеливость и стойкость к физическим и эмоциональным нагрузкам.

Все указанные качества воспитываются в процессе спортивной тренировки и неразрывно связаны со всеми ее направлениями.

Воспитание волевых качеств происходит на основе строгого выполнения спортивного режима, обязательной реализации тренировочной программы и установок тренера, создания дополнительных трудностей в процессе тренировочных занятий, применения соревновательного метода.

Роль психического фактора особенно велика при работе, связанной с максимальной мобилизацией анаэробных возможностей, когда необходимо поддерживать высокую интенсивность и эффективность движений в условиях нарастающего кислородного долга.

Высокие величины кислородного долга, накопление лактата и других недоокисленных продуктов в мышцах и крови сопровождаются ощущениями удушья и болевыми ощущениями, на преодоление которых необходимо затратить значительные волевые усилия. Таким образом, устойчивость психических процессов в условиях воздействия высоких психических и физических нагрузок является важным компонентом специальной работоспособности при плавании. Кроме того, она может оказаться одним из факторов, обуславливающих естественный отсев юных спортсменов в процессе многолетней тренировки.

Значительная роль в мобилизации воли спортсмена на выполнение тренировочных планов принадлежит тренеру. Он должен ознакомить спортсменов с замыслом тренировочного занятия или серии занятий, обеспечить высокий эмоциональный уровень при выполнении заданий, «разрядку» во время пауз отдыха между «острыми» тренировочными нагрузками. Тренер может оказывать существенное воздействие на эмоциональное состояние спортсменов, на их мотивацию к выполнению упражнений и желание тренироваться через методику тренировки. Для решения одной и той же задачи подготовки имеется огромный и разнообразный арсенал тренировочных средств и упражнений.

В целом психологическая подготовка — формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена к процессу деятельности, к самому себе и окружающим. Формирование и закрепление соответствующих отношений создается путем интегрального воздействия на спортсмена семьи, школы, спортивного коллектива, организаций, осуществляющих воспитательные

2.7 Планы применения восстановительных средств

Организм человека обладает естественной способностью восстановления во время работы и главное после неё.

Эта способность выше у человека, ведущего активный образ жизнедеятельности, правильный режим дня, употребляющего сбалансированное питание.

Главным условием восстановления организма человека после физической нагрузки является отдых в его различных видах, а также педагогические, психологические, гигиенические, медико-

биологические средства, способствующие естественным процессам восстановления и повышения его эффективности. Проводятся по назначению и под руководством врача.

Содержание средств и мероприятий по восстановлению работоспособности спортсмена полностью зависят от возраста, спортивного стажа, объёмов тренировочной нагрузки.

На тренировочном этапе свыше 2-х лет, этапах совершенствования спортивного мастерства, где значительно увеличиваются физические и психические нагрузки, возрастает требовательность к адаптации, а следовательно, и восстановлению, прежде всего, педагогическими средствами, то есть рациональным построением тренировки и её соответствие подготовленности физических качеств спортсмена, а так же применением различных комплексов восстановления в зависимости от этапов подготовки спортивной формы, задач тренировочного процесса, спортивной классификацией спортсменов.

В содержание восстановительных средств и мероприятий входят:

- пассивный отдых, включающий нормальный сон не менее 8 часов, кратковременный отдых между тренировками, водные гигиенические процедуры после тренировок

- активный отдых, направленный на расслабление мышц, выполнявших значительное напряжение во время тренировочных занятий средствами циклических упражнений с расслаблением мышц

- педагогические средства восстановления, предусматривающие построение каждого тренировочного занятия с учётом принципов тренировки, с полноценной разминкой, обязательной заключительной частью, введение в ходе занятий упражнений для активного отдыха, создание эмоционального фона.

Психологические средства, обуславливающие роль тренера-преподавателя, направленную на создание в группе спортсменов климата товарищества, доброжелательности, поддержки спортсменами друг друга, нейтрализации раздражения, негативных проявление среди спортсменов.

Медико-биологические мероприятия создающие важнейшую роль в современной подготовке спортсменов этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства включают: физиотерапию, гидротерапию, питание, фармакологию, спортивный массаж.

Значительную роль для восстановления играют тепловые процедуры.

Современный спорт нуждается в комплексном воздействии восстановительных средств в различных их сочетаниях в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей организма спортсмена. Ниже, в таблице 9, представлены варианты восстановительных комплексов различной направленности:

Таблица 9

Восстановительные комплексы

Комплексы глобального воздействия	Комплексы избирательного воздействия		
	После работы скоростного характера	После работы анаэробного характера	После работы аэробного характера
1 комплекс			
Сауна. Общий ручной массаж. Аэроионизация	Теплая ванна. эвкалиптовая ванна. Частичный массаж.	Горячая хвойная ванна. Ультрафиолетовое облучение. Частичный массаж.	Теплая хвойная ванна. Тонизирующее растирание. Аэронизация.
2 комплекс			

Сегментарный массаж. Общий ручной массаж. Ультрафиолетовое облучение.	Сауна. Ультрафиолетовое облучение. Аэроионизация.	Кислородная ванна. Ультрафиолетовое облучение. Инфракрасное облучение.	Углекислая ванна. Гидромассаж. Облучение видимыми лучами красного спектра.
3 комплекс			
Теплая хвойная ванна. Гидромассаж. Аэроионизация.	Теплый дождевой душ. Ультрафиолетовое облучение. Частичный массаж.	Теплая хвойная ванна. Гипероксические процедуры. Частичный массаж.	Теплый дождевой душ. Тонизирующее растирание. Ультрафиолетовое облучение.

2.8.Профилактика применения допинга в спорте

Непрекращающийся рост спортивных достижений предъявляет к спортсменам высокие требования, требующий высокий уровень физической и психической работоспособности, устойчивости к значительным по интенсивности и объему нагрузкам. Одним из путей поддержания спортивной формы является широкое использование в спорте различных лекарственных средств. Наряду с применением не запрещенных средств и методов в спорте используются средства, способы и методы искусственного повышения спортивной работоспособности, которые оказывают побочные эффекты на организм.

Широкое распространение в профессиональном спорте допинги получили в 70-80-е годы прошлого века в тяжелой атлетике, велоспорте, плавании, гребле, легкой атлетике и других видах. В настоящее время существует проблема использования в спорте различных лекарственных средств, применяемых в избыточных количествах, неестественными методами, идущими в разрез с интересами здоровья спортсменов, принципами спортивной этики, которые стимулируют работоспособность спортсменов, с одной стороны, и нарушают естественный ход физиологических и психологических процессов в организме спортсмена – с другой. Однако запрет допингов отнюдь не означает исключения применения биологически активных, малотоксичных лекарственных средств в спорте для облегчения адаптации к нагрузкам, ускорения восстановления, профилактики физического и нервного перенапряжения.

Основные цели профилактики применения допинга:

- обучение руководителей, методистов, тренеров-преподавателей основам профилактической работы по применению допинга спортсменами;
- обучение руководителей, методистов, тренеров-преподавателей современным принципам применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
- пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.

Максимальной возможностью при проведении профилактической работы обладает формирование знаний об антидопинговых правилах у молодых спортсменов и их внедрение в тренировочный процесс. Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга. Проводятся консультации спортивного врача, а также диспансерные исследования.

Мероприятия антидопинговой программы, в основном, проводятся среди спортсменов групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства и преследуют следующие цели:

- информирование занимающихся об общих основах фармакологического обеспечения в спорте;
- предоставление адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- получение занимающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

2.9 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач ГАУ ТО «ОСШОР» является подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку, к роли помощника тренера, инструкторов, а также участие в организации и проведении соревнований по скалолазанию в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на **тренировочном этапе** и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены, проходящие подготовку на тренировочном этапе, должны овладеть принятой в скалолазании терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться проводить разминку вместе с тренером; участвовать в судействе соревнований. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по скалолазанию, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время спортивной подготовки **на тренировочном этапе** - необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

На **этапе совершенствования спортивного мастерства** спортсмены должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и заданий

Спортсмены этапа **ССМ** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки; принимать участие в судействе школьных соревнованиях по скалолазанию в роли судьи, арбитра, секретаря; а в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта скалолазание

Отбор перспективных юных спортсменов является неотъемлемой частью и одной из задач многолетней спортивной подготовки.

Как и спортивная подготовка в целом, отбор подчиняется целевой установке на высшее спортивное мастерство. Его задача—отобрать для специализации и совершенствования в скалолазании тех индивидов, которые к оптимальному возрасту высших достижений будут иметь наибольшие предпосылки для достижения физического и психологического потенциала. Сами по себе спортивные результаты не являются достаточно прогностичными критериями отбора.

Различают начальный, текущий (в процессе тренировочных занятий) и оперативный отборы. Необходимым условием целенаправленного спортивного отбора является разработка модельных характеристик и нормативных требований по физическому развитию и специальной физической подготовленности.

Модельные характеристики — это специфические особенности телосложения, уровни развития общих и специфических двигательных способностей, функциональной производительности, технико-тактической и психологической подготовленности, обеспечивающих демонстрацию результатов высокого (мирового) уровня. Модельные характеристики выявляются на основе всесторонних обследований спортсменов высокого класса, а степень их влияния на результат в скалолазании представлена в таблице 10

Таблица 10
(Приложение N 4 к ФССП)

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА СКАЛОЛАЗАНИЕ

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3-значительное влияние;

2-среднее влияние;

1-незначительное влияние.

3.2. 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 тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта скалолазание;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается. Для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества занимающихся).

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Система нормативов последовательно охватывает весь период подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки. Для тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Выбор контрольно-переводных нормативов позволяет провести анализ эффективности тренировочного процесса в ГАУ ТО «ОСШОР», определить динамику физического развития воспитанников, рост их спортивных результатов.

В таблицах (табл. №№ 11-13) представлены контрольно-переводные нормативы на разных этапах подготовки с учетом гендерных и возрастных особенностей спортсменов. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по

специальной физической подготовке. Нормативы сдаются дважды в год: по окончании спортивного сезона и перед основными стартами.

3.4. Контроль оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

- оценку специальной физической подготовленности;
- оценку технико-тактической подготовленности;
- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится, как правило, медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины. Методология этого контроля приводится в специальных учебниках.

Оценка специальной 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. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность.

Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. Его контролируют, подсчитывая эти действия.

Разносторонность техники определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности.

Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника — та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.

Спортивный результат — важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена.

В скалолазании особенно важны показатели экономичности техники, так как отмечается вполне четкая закономерность — обратно пропорциональная зависимость между уровнем технического мастерства и величиной усилий, физических затрат на единицу показателя спортивного результата. Оценка тактической подготовленности. Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями.

Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Контроль факторов внешней среды

Для того чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходила соревновательная деятельность, а также выполнение контрольных нормативов в тренировочной деятельности.

Важное значение имеет эффективная система учета в процессе спортивной тренировки. Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за уровнями различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой спортивных результатов, физическим развитием, состоянием здоровья и т. д. Анализ данных учета дает возможность не только контролировать, но и, активно вмешиваясь в тренировочный процесс, совершенствовать его. Учету подлежат все стороны тренировочного процесса.

Учет показателей спортивной тренировки осуществляется в следующих формах.

Этапный учет осуществляется в начале и конце какого-либо этапа, периода, годового цикла. В первом случае он называется предварительным, во втором — заключительным.

Предварительный учет позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов. Данные итогового учета при сопоставлении их с результатами предварительного учета позволяют оценить эффективность тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки.

Текущий учет проводится непрерывно в процессе отдельных тренировочных занятий, в микро- и мезоциклах тренировки. Он предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена.

Оперативный учет является разновидностью текущего. Данные оперативного учета позволяют получить нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия. Эти сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия.

Основными документами учета в спортивной школе являются журнал учета занятий, дневник тренировки, журнал учета спортсменов-разрядников, инструкторов-общественников, судей по спорту, таблица рекордов спортивной школы, протоколы соревнований, личные карточки и врачебно-контрольные карты занимающихся.

Журнал учета занятий — один из главных документов учета. Для всех отделений спортивных школ он должен иметь единую форму. Каждый спортсмен обязан вести дневник самоконтроля, в котором фиксируются дата, время и продолжительность занятия; его содержание, дозировка тренировочной нагрузки; спортивные результаты, показанные на соревнованиях. В дневнике записывается, как соблюдаются режим, восстановительные мероприятия. В дневник вносятся результаты выполнения контрольных испытаний. Данные врачебного контроля позволяют судить о динамике тренированности и оценивать, как воздействует применяемая система тренировки на здоровье спортсменов.

В дневнике спортсмена должны быть следующие разделы: индивидуальный план тренировки, содержание тренировочного процесса, результаты участия в соревнованиях, результаты контрольных испытаний, данные врачебных обследований, отчет о тренировке за определенный период времени.

3.5 Нормативы физической подготовки.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Лазание на скорость		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,6 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см) 25 см	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см) 20 см
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 10 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине (не менее 90 с)	Вис на перекладине (не менее 80 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 11 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Лазание на трудность		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см) 25 см	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см) 20 см
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 10 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине (не менее 90 с)	Вис на перекладине (не менее 80 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не	Челночный бег 3x10 м (не более

	более 10 с)	11 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Боулдеринг		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)
	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 10 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине (не менее 90 с)	Вис на перекладине (не менее 80 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 11 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица 12
(Приложение N 7 к ФССП)

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в
группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Лазание на скорость		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)

	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)
	Лазание без помощи ног по канату 5 м (без учета времени)	Лазание без помощи ног по канату 5 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 20 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Лазание на трудность		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)
	Лазание без помощи ног по канату 5 м (без учета времени)	Лазание без помощи ног по канату 5 м (без учета времени)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 20 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Боулдеринг		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 25 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)
	Лазание без помощи ног по канату 5 м (без учета времени)	Лазание без помощи ног по канату 5 м (без учета времени)

Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 20 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 15 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица 13
(Приложение N 8 к ФССП)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Лазание на скорость		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 25 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)
	Лазание без помощи ног по канату 5 м (не более 7,8 с)	Лазание без помощи ног по канату 5 м (не более 9 с)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 25 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 20 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Лазание на трудность		

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 25 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)
	Лазание без помощи ног по канату 5 м (не более 7,8 с)	Лазание без помощи ног по канату 5 м (не более 9 с)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 25 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 20 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Боулдеринг		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 25 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 20 раз)
	Лазание без помощи ног по канату 5 м (не более 7,8 с)	Лазание без помощи ног по канату 5 м (не более 9 с)
Силовая выносливость	Поднос ног к перекладине (не менее 25 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 20 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
-------------------	--

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 14
(Приложение N 9 к ФССП)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24 - 28	32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	6	9 - 12	9 - 14	9 - 14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248 - 1456	1664
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 760	312	468 - 624	468 - 728	468 - 728

4. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- 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 спортивной 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.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным

дисциплинам по виду спорта скалолазание.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта скалолазание определяются в Программе и учитываются при:

- проведении спортивную отбора, представляющего собой целевой поиск и определение состава целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов;
- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта скалолазание, допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов:

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

	учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта				
--	---	--	--	--	--

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта скалолазание определяется ГАУ ТО «ОСШОР» самостоятельно.

С учетом специфики вида спорта скалолазание определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- 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 развития;

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

6. Перечень информационного обеспечения (список литературных источников: каталог библиотеки ОСШОР и литература для тренеров; перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов)

1. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М., ФиС, 1987.
2. Антонович И.И. Соревнования по скалолазанию. М., ФиС, 1955г.
3. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М., ФиС, 1978.
4. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС. 1985г
5. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. М., 1996г.
6. Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта. М., 2010г.
7. Довженко Н.И. От скал к скалодромам - спорт и жизнь. Ростов-на-Дону, 2004г.
8. Левин М.С. Соревнования юных скалолазов (1971 год - ...), Челябинск, 2012г.
9. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. Екатеринбург, 2001г
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М: Фи С, 1977.
11. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. Методические рекомендации. М., ТЦ Сфера, 2004г
12. Платонов В.П. Подготовка квалифицированных спортсменов. М., ФиС. 1986г
13. Платонов В. Н. Теория спорта. Киев, Высшая школа, 1987.
14. Романенко В.А Максимович В.Д. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой М.Ф и С 1981.
15. Кёстермейер Г., Примеров В.П. Спортивное скалолазание. Первое приближение. Екатеринбург. 2010г.
16. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М., Советский спорт, 2006г.
17. Расторгуев М. Альпинистские узлы. М..2007

18. Марков Г.В. и др. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений. Методическое пособие. М. 2006г.
19. Столов И.И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения. М. "Советский спорт". 2008г.
20. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса. (под ред. Дж. Дункана и др.) Киев, Олимпийская литература, 1998
21. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - Минск: Высшая школа, 1980.
22. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев.: Здоровье, 1990.

Интернет-сайты.

1. <http://www.osdusshor.ru/> Детский спорт в Тюмени - ГАУ ТО «ОСШОР»
2. <http://www.fizkulturaisport.ru/> Теория и методика физического воспитания и спорта
3. <http://www.gokarting.ru/articles/93/> Психологическая подготовка
4. <http://www.krasluge.ru/index.html> Сайт ОСШОР.
5. www/c-f-r.ru - официальный сайт Федерации скалолазания России
6. www/mountain.ru
7. www/rick.ru
8. www/alpclub.ur.ru

7. План спортивных мероприятий

План спортивных мероприятий формируется ОСШОР на календарный год на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также областного календарного плана. Примерные планы спортивных мероприятий приведены в таблицах 16, 17.

Таблица 16

СИСТЕМА МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ

Уровень соревнований	Годы проведения				Участники
	1	2	3	4	
Олимпийские игры				+	сборные национальные команды
Чемпионат Мира	+		+		сборные национальные команды
Кубок Мира	+	+	+	+	сборные национальные команды
Первенство Мира	+	+	+	+	молодежные сборные команды страны
Всемирные Игры	+				сборные национальные команды
Чемпионат Европы		+		+	сборные национальные команды
Первенство Европы	+	+	+	+	молодежные сборные команды страны
Универсиада	+		+		сборные команды студентов

Таблица 17

СИСТЕМА ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ

Уровень соревнований	Годы проведения				Участники
	1	2	3	4	
Чемпионат России	+	+	+	+	сборные команды ТО
Кубок России	+	+	+	+	сборные команды ТО
Всероссийские соревнования	+	+	+	+	сборные команды ТО
Спартакиада молодежи России		+			сборные команды ТО
Первенство России	+	+	+	+	молодежные сборные команды ТО
Всероссийские юношеские соревнования	+	+	+	+	молодежные сборные команды ТО
Спартакиада учащихся России	+		+		сборные команды учащихся ТО
Спартакиада спортивных школ				+	команды спортивных школ ТО