



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ
СПОРТНОГО РЕЗЕРВА

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



СКАЛОЛАЗАНИЕ

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание».

Разработчики: ФГБУ ФЦПСР, Першин Валерий Николаевич – Заслуженный мастер спорта России (1996, альпинизм), мастер спорта России (1976, скалолазание), многократный чемпион СССР и России по альпинизму и скалолазанию, тренер, инструктор-методист СШОР горных видов спорта г. Екатеринбург

Рецензенты:

Синицын Сергей Евгеньевич. – заслуженный мастер спорта России по скалолазанию, директор МБОУ ДО СШОР горных видов спорта (Свердловск), Председатель РОО «Федерация скалолазания Свердловской области».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» разработаны с учетом структуры примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» (далее – ФССП), утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 № 904 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.12.2022, регистрационный № 71345).

Методические рекомендации рекомендованы Экспертным методическим советом ФГБУ ФЦПСР по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание».

Оглавление

Пояснительная записка.....	4
I. Общие положения.....	6
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	6
2.2. Объем Программы.....	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	9
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	19
III. Система контроля.....	22
IV. Рабочая программа по виду спорта «скалолазание».....	25
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	25
4.2. Общефизическая подготовка.....	27
4.2.1. Тренировка гибкости и подвижности суставов.....	27
4.2.2. Тренировка мышц-стабилизаторов и антагонистов (тренировка мышечного баланса).....	30
4.2.3. Тренировка мышц корпуса, ног и аэробные тренировки.....	34
4.3. Специальная физическая подготовка.....	37
4.3.1. Тренировка пальцев рук и предплечий.....	37
4.3.2. Тренировка крупных мышц сгибателей рук и спины.....	41
4.4. Техническая подготовка.....	49
4.5. Тактическая подготовка.....	53
4.6. Психологическая подготовка.....	54
4.7. Учебно-тематический план.....	59
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	66
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	68
Кадровые условия реализации Программы.....	69
Информационно-методические условия реализации Программы.....	70

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 № 904 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 06.12.2022 № 1141 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.03.2023, регистрационный № 72751).

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» (далее – Программа) с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.11.2022 № 904 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.12.2022, регистрационный № 71345) (далее – ФССП).

Примерная программа является основой для разработки Программы. Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая Программу (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организации.

Организации самостоятельно разрабатывают Программы по виду спорта «скалолазание» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке всех спортивных дисциплин вида спорта «скалолазание» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки вида спорта «скалолазание», а также развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

В таблице № 1 представлены срок реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальная наполняемость спортивных групп. В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» при комплектовании учебно-тренировочных групп организация, реализующая Программу (далее – Организация):

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	7
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	3

2.2. Объем Программы

В таблице № 2 представлен рекомендуемый объем спортивной нагрузки, выраженный в астрономических часах для каждого этапа спортивной подготовки.

Организация может изменять объемы часов в рамках диапазона, указанного в ФССП. Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) на каждом этапе спортивной подготовки в каждой конкретной организации, реализующей спортивную подготовку, зависит от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.). В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, спортивные соревнования.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12-16	18	20	24

Общее количество часов в год	312	416	624-832	936	1040	1248
------------------------------	-----	-----	---------	-----	------	------

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочные занятия.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные формы занятий.

Учебно-тренировочный процесс в Организации должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные мероприятия включаются в единый календарный план и план спортивных и физкультурно-массовых мероприятий спортивной организации, осуществляющей реализацию Программы и план учебно-тренировочной группы, с учетом поставленных тренером-преподавателем задач.

Направленность и содержание учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий, приведенной в ФССП.

учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» представлены в приложении №3 к ФССП.

Спортивные соревнования.

Участие в спортивных соревнованиях является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Участие в соревнованиях осуществляется в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном задании.

Обучающиеся, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований согласно Положению (регламенту) соревнований.

Участие в видах соревновательной программы предполагает соответствие плану спортивной подготовки, прохождение предварительного соревновательного отбора, наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

В таблице № 3 представлен минимальный объем соревновательной деятельности и виды спортивных соревнований на всех этапах спортивной подготовки.

Таблица № 3

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1-2	2-3	3-4	4-5	4-5
Основные	-	-	2	3	4	5

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

В таблице № 4 представлен годовой учебно-тренировочный план. Представленные виды подготовки и иные мероприятия являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно.

При составлении годового учебно-тренировочного плана учитываются, в том числе, учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия (сборы) и спортивные мероприятия.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований спортивная подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по соответствующим спортивным дисциплинам.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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 трех лет	Три года	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	12	16	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	4	4
		Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки						
		1.	Общая физическая подготовка	190	200	220	270	257
2.	Специальная физическая подготовка	50	80	130	170	177	210	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	4	12	24	35	64	76
4.	Технико-тактическая подготовка	50	110	228	334	404	480	584
5.	Теоретическая подготовка	4	6	8	8	10	14	14
6.	Психологическая подготовка	4	4	8	8	18	20	24
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	4	6	10	12
8.	Инструкторская практика	3	3	3	3	5	10	12
9.	Судейская практика	-	-	3	3	7	12	12
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	4	8	10	12
11.	Восстановительные мероприятия	3	3	4	4	9	10	12
Общее количество часов в год		312	416	624	832	936	1040	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы определяется Организацией и может включать следующие тематические лекции: профориентационная деятельность, здоровье сбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, технический инвентарь, материальную часть, и др. Примерный календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 5.

Таблица № 5

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - применение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-	В течение года

		тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержание физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях,	В течение года

	и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией		

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (далее – План антидопинговых мероприятий), составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля. Представленный План антидопинговых мероприятий в таблице № 6 является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает План антидопинговых мероприятий, используя следующие документы:

- статьи 26 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- сайта Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» <https://rusada.ru>;
- и др.

Таблица № 6

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Лекции: 1.Что такое допинг и допинг - контроль 2.Исторический обзор проблемы допинга (как появился) 3.Последствия допинга для здоровья 4.Допинг и зависимое поведение 5.Профилактика допинга 6.Как повысить результаты без допинга 7.Причины борьбы с допингом	1 раз в год	-

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекции: 1.Профилактика применения допинга среди спортсменов 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Мотивация нарушения антидопинговых правил 4.Запрещенные субстанции /и методы 5.Допинг и спортивная дисциплина 6.Психологические и имиджевые последствия допинга 7.Процедурга допинг-контроля 8.Организация антидопинговой работы	1 раз в год	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы на сайте РУСАДА: http://list.rusada.ru (в виде домашнего занятия обучающемуся дается 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Лекции: 1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2.Допинг как глобальная проблема современного спорта 3.Характеристика допинговых средств и методов 4.Наказания за нарушение антидопинговых правил 5.Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 6.Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика	1 раз в год	Сертификация обучающихся в РУСАДА

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика в Организации проводится с целью получения обучающихся знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе при организации и проведении спортивных мероприятий и спортивных соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольно-тестовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний техники, методики тренировки, правил соревнований и их организации.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила

соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе мероприятий по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах учащиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольно-тестовых мероприятий и контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства учащиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные учебно-тренировочные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований в качестве «юного спортивного судьи, судьи-стажера или волонтера, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Примерный план мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики представлен в таблице № 7.

Таблица №7

План мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Задачи	Виды практических занятий	Сроки реализации
Этап начальной подготовки	1. Освоение методики проведения тренировочных мероприятий по виду спорта «скалолазание» 2. Приобретение навыков работы в качестве помощника тренера-преподавателя-преподавателя	1. Освоение терминологии, принятой в скалолазании 2. Подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении 3. Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная часть, заключительная часть 4. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и его сдача после занятия) 5. Развитие способности наблюдать и анализировать выполнение упражнений, технических приемов другими спортсменами	Устанавливается тренером-преподавателем в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки

		6.Развиватие способности определять ошибки при выполнении технического приема партнером и указывать на пути ее исправления	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Приобретение навыков работы в качестве помощника тренера-преподавателя-преподавателя 3.Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в СШОР	1.Составление комплекса упражнений по проведению подготовительной части тренировочного занятия (разминки) и его (ее) проведение с занимающимися младшей группы под наблюдением тренера-преподавателя занятий 2.Обучение занимающихся младшей группы основным техническим элементам и приемам с определением ошибки при выполнении приема и указанием путей ее исправления 3.Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий 4.Изучение правил соревнований 5.Составление положения о проведении спортивного соревнования на первенство школы по скалолазанию 6.Ведение судейской документации (протоколов) 7.Участие в составе судейской бригады на первенстве школы под руководством тренера-преподавателя	Устанавливается тренером-преподавателем в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки Устанавливается тренером-преподавателем в соответствии с Календарным планом спортивно-массовых мероприятий школы
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Приобретение навыков работы в качестве помощника тренера-преподавателя-преподавателя 2.Выполнение необходимых требований для присвоения судейской категории по виду спорта	1.Составление конспекта тренировочного занятия и его проведение с занимающимися младшей группы под наблюдением тренера-преподавателя 2.Обучение занимающихся младшей группы основным техническим элементам и приемам с определением ошибки при выполнении приема и указанием путей ее исправления 3.Ведение дневника	Устанавливается тренером-преподавателем в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки

	«скалолазание»	<p>самоконтроля</p> <p>4. Стажировка не менее чем на 2-х спортивных соревнованиях</p> <p>5. Участие в семинаре по подготовке спортивных судей</p> <p>6. Участие в официальных спортивных соревнованиях в судейских должностях, необходимых для присвоения судейской категории</p> <p>7. Оформление карточек учета судейской деятельности, представлений для присвоения судейской категории.</p>	<p>Устанавливается тренером-преподавателем в соответствии с Календарным планом спортивно-массовых мероприятий в районе, городе</p>
--	----------------	---	--

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

В группах начальной подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют *педагогические средства* восстановления, которые предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в учебно-тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

В учебно-тренировочных группах с ростом учебно-тренировочных нагрузок в полном объеме следует применять педагогические средства восстановления, то есть рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают:

гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Особое внимание при применении педагогических средств восстановления должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Из дополнительных средств следует применять ванны, парную и суховоздушные бани, спортивный массаж, витаминизацию. Из психологических средств восстановления рекомендуется применять аутогенные тренировки, организацию культурного досуга, создание хороших бытовых условий, активный отдых – бассейн, прогулки на лыжах и т.д. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств представлен в таблице № 8

Таблица № 8

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Задачи	Мероприятия	Средства	Сроки реализации, ответственный
Медицинские мероприятия				
1	1.Оценить состояние здоровья 2.Оценить функциональное состояние организма 3.Оценить физическую работоспособность	1.Периодические медицинские осмотры 2.Углубленное медицинское обследование 3.Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы 4.Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки 5.Санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок, одежды,	1.Анкетирование, опрос, беседы 2.Тестирование (измерение ЧСС, артериального давления и других параметров) 3.Дневник самоконтроля	2 раза в год По необходимости Устанавливается тренером-преподавателем с участием спортивного врача в соответствии с учебно-тренировочным планом

		обуви.	спортсмена 4. Осмотр мест занятий, одежды, обуви	и спецификой этапа спортивной подготовки
Педагогические восстановительные мероприятия				
2	1. Обеспечить нарастание тренированности. 2. Обеспечить повышение работоспособности	1. Планирование 2. Сочетание различных по характеру и величине нагрузок с интервалами отдыха. 3. Подбор специальных упражнений	1. Рациональное планирование тренировочного процесса – сочетание объемов и интенсивности нагрузок в тренировке, микро-, мезо- и макроцикле 2. Правильное построение отдельного тренировочного занятия, в котором в заключительной части даются нагрузки в восстанавливающем режиме 3. Варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями 4. Использование специальных упражнений с целью восстановления работоспособности	Устанавливается тренером-преподавателем в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки
Медико-биологические мероприятия				
	1. Восстановить утраченное равновесие внутренней среды организма после тренировки 2. Повысить сопротивление организма к негативным воздействиям внешней среды	1. Возмещение энергозатрат 2. Возмещение потери жидкости и поддержание необходимого водно-электролитического баланса 3. Иммуностимуляция 4. Защита организма от стресса 5. Экстренное восстановление	1. Рациональное питание (прием белковых препаратов, спортивных напитков и т.д.) 2. Витаминизация, в том числе прием микроэлементов 3. Использование фармакологических средств, адаптогенов 4. Разнообразные виды массажа, гидропроцедуры, электропроцедуры. магнитотерапия, ультразвук и др.	Устанавливается тренером-преподавателем с учетом рекомендаций спортивного врача в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки

Психологические восстановительные мероприятия				
	1.Снизить уровень нервно-психологического напряжения 2.Уменьшить психическое утомление	1.Аутогенная тренировка 2.Психопрофилактика 3.Психомышечная тренировка 4.Психорегулирующая тренировка	1.Внушение, мышечная релаксация, сон, отдых 2.Специальные отвлекающие факторы – музыка, цветотерапия, ароматерапия 3.Смена обстановки – индивидуальный и коллективный отдых на природе 4.Организация интересного досуга 5.Исключение отрицательных эмоций	Устанавливается тренером-преподавателем в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «скалолазание»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «скалолазание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «скалолазание»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «скалолазание»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, самостоятельно разрабатывает комплекс тестов по видам подготовки, не связанных с физической подготовкой (теоретическая подготовка, антидопинговая программа и др.), принимая во внимание конкретный контингент обучающихся и этап подготовки. При аттестации обучающихся и оценке освоения Программы учитываются помимо тестов результаты, показанные обучающимися на официальных спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены в приложениях №6-9 к ФССП и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки регламентируются в приложениях №7-9 к ФССП.

IV. Рабочая программа по виду спорта «скалолазание»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Этап начальной подготовки

Основные направления в спортивной подготовке:

- научиться техникам скалолазания;
- научиться эффективным движениям;
- оптимизировать физическую форму;
- улучшить физические способности в целом;
- включить упражнения на развитие мышц-стабилизаторов и антагонистов.

Самолазание – специфическая тренировка мышц и суставов, поэтому дополнительных специфических для скалолазания тренировок почти не нужно.

Тренировочные программы (общие рекомендации):

- лазание – 2-4 раза в неделю;
- ОФП, повышение гибкости, тренировка мышц-стабилизаторов, мышц-антагонистов и мышц-туловища – 2 раза в неделю;
- общая аэробная физическая подготовка выносливость – 1-4 раза в неделю.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основные направления в спортивной подготовке:

- оптимизировать затраты энергии для совершения движений при лазании;
- расширять диапазон технических навыков на различных типах поверхности;
- повышать объем специфических для скалолазания упражнений (СФП);
- тренировать мышцы-стабилизаторы и мышцы-антагонисты.

Тренировочные программы (общие рекомендации):

- лазание до 4-х раз в неделю на разных типах поверхности в разнообразных стилях лазания;
- ОФП, повышение гибкости – 3 раза в неделю;
- укрепление мышц-стабилизаторов и мышц-антагонистов для поддержания баланса развития мускулатуры и предотвращения травм – 2 раза в неделю;
- СФП, специфические для скалолазания силовые тренировки среднего уровня, чтобы повысить максимальную силу хвата, мощность верхней части тела и выносливость – 3 раза в неделю;
- аэробная выносливость – 3 раза в неделю.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основные направления в спортивной подготовке:

- стабилизировать затраты энергии для совершения движений при лазании;
- совершенствовать технические навыки на различных типах поверхности;
- повышать интенсивность специфических для скалолазания упражнений (СФП);
- повышать с годами в течение всего этапа уровень силовой подготовки;
- тренировать мышцы-стабилизаторы и мышцы-антагонисты.

Тренировочные программы (общие рекомендации):

- лазание до 4-х раз в неделю на разных типах поверхности в разнообразных стилях лазания;
- ОФП, сохранение высокой гибкости – 3 раза в неделю;
- укрепление мышц-стабилизаторов и мышц-антагонистов для поддержания баланса развития мускулатуры и предотвращения травм – 2 раза в неделю;
- СФП, специфические для скалолазания силовые тренировки сложного уровня, чтобы повысить максимальную силу хвата, мощность верхней части тела и выносливость – 3 раза в неделю;
- аэробная выносливость – 3 раза в неделю.

Этап высшего спортивного мастерства

Основные направления в спортивной подготовке:

- идентифицировать и скорректировать любые (неважно, насколько мелкие) технические ошибки;
- идентифицировать и устранить утечки энергии при совершении движений в лазании;
- совершенствовать психологические навыки;
- применять упражнения высокоспецифические, соответствующие избранной дисциплине скалолазания;
- расширить пределы нейромышечной адаптации;
- инициировать эффективные методы восстановления.

Тренировочные программы (общие рекомендации):

Тренировочные планы на данном этапе существенно индивидуальны.

Составляются так, чтобы развивать избранную дисциплину скалолазания, конкретную энергетическую систему:

- лазание до 4-х раз в неделю на разных типах поверхности в разнообразных стилях лазания;
- ОФП, сохранение высокой гибкости – 3 раза в неделю;
- СФП, специфические для скалолазания силовые тренировки сложного и предельного уровня, чтобы повысить максимальную силу хвата, мощность верхней части тела, анаэробную выносливость – 3 раза в неделю;
- аэробная выносливость – 3 раза в неделю;
- укрепление мышц-стабилизаторов и мышц-антагонистов для поддержания баланса развития мускулатуры и предотвращения травм – 2 раза в неделю.

4.2. Общефизическая подготовка

Этот раздел – база, благодаря которой можно уверенно переходить к специфическим упражнениям на развитие силы и мощности. Иначе скалолаз столкнется с вывихом, растяжением или постепенным развитием болезненных ощущений в плечах, локтях и пальцах.

4.2.1. Тренировка гибкости и подвижности суставов

Подвижность — это способность выполнять движения с требуемой оптимальной амплитудой в участвующих суставах. На подвижность сустава влияет гибкость, двигательный контроль, закономерности движения, сила мышц антагонистов, спайки и травмы мягких тканей. Напряженные, слабые, уставшие и (или) поврежденные мышцы сокращают подвижность и ограничивают необходимые движения.

Гибкость — это диапазон движения сустава. На гибкость влияет «качество» самого сустава (тип сустава, структура связок, суставных сумок и т.д.) и растяжимость мышц. «Качество» сустава – генетически обусловленное свойство, поэтому мало тренируемо, а способность мышц растягиваться относительно хорошо тренируется.

Цель тренировки на гибкость (растяжка) – способствовать плавным, эффективным, производительным движениям скалолаза.

Упражнения на растяжку широко используются в качестве разминки перед тренировками, лазанием и соревнованиями. Упражнения на статическую растяжку предваряет разогрев мышц.

1. Низкоинтенсивные упражнения: легкий бег, легкое скалолазание с удобными зацепами, упражнениями с массажным роликом;

2. Круговые вращения руками;

Упражнение обеспечивает разогрев плечевых суставов и улучшение кровообращения в конечностях. Исходное положение – разведенные руки в стороны параллельно полу. Выполнить 12-15 круговых вращений руками, постепенно увеличивая амплитуду, до небольшого напряжения в плечах;

3. Сгибание пальцев и массаж.

Упражнение улучшает кровоснабжение в мышцах предплечья и стимулирует выработку синовиальной жидкости в суставах пальцев. Исходное положение – руки расслаблены, опущены вдоль туловища. Мягко сжать руки в кулаки и потом быстро разжать пальцы. Сделать 30-40 повторений в темпе два повтора в секунду. Далее 1-2 минуты массаж обеих сторон пальцев и предплечья – это улучшит приток крови к суставам;

4. Изолированная растяжка пальцев.

Упражнение эффективно разогревает пальцы. Исходное положение – руки перед собой на уровне груди, указательный палец левой руки давит на верхний сустав растягиваемого пальца правой руки, а большой палец – под костяшкой этого пальца. Опираясь на большой палец снизу, плавно давить указательным пальцем на верхнюю фалангу растягиваемого пальца. Задержать растяжку на 10 секунд.

Отпустить палец на несколько секунд, потом повторить растяжку еще 10 секунд. Выполнить упражнение со всеми пальцами;

5. Растяжка сгибателей пальцев.

Упражнение направлено на мышцы предплечья. Исходное положение – кончики пальцев растягиваемой выпрямленной руки на ладони (развернута пальцами от себя) противоположной руки. Потянуть пальцы растягиваемой руки на себя до средней силы напряжения в мышцах предплечья. Тянуть 10 секунд. Повторить упражнение, развернув ладонь пальцами на себя. Повторить растяжку в обоих положениях с другой рукой;

6. Растяжка разгибателей пальцев.

Упражнение на мышцы наружной стороны предплечья. Исходное положение – руки опущены и скрещены между собой, пальцы переплетены ладонями друг к другу. Потянуть одной рукой так, чтобы согнуть другую руку в запястье до нарастания напряжения в разгибателях пальцев/запястья по всей внешней стороне предплечья. Сохранить это положение 20 секунд, затем потянуть другой рукой. Упражнение проделать дважды с каждой рукой;

7. Растяжка задних мышц плеча.

Упражнение для капсулы плечевого сустава и задних мышц плеча. Исходное положение – поднятая рука, согнутая в локте на 90°, лежит на противоположном плече, плечи расправлены. Охватить другой рукой согнутый локоть сзади и потянуть на себя так, чтобы почувствовать напряжение в плече и верхней части спины. Тянуть 10 секунд. Отпустить руку на несколько секунд, затем потянуть еще 20 секунд. Повторить упражнение с другой рукой;

8. Растяжка мышц-вращателей плеча.

Упражнение улучшает гибкость и амплитуду движения плеча. Выполняется с палкой или полотенцем, свернутым в трубку. Исходное положение – палка удерживается за один конец над и позади головы, вторая рука охватывает палку за спиной. Потянуть палку верхней рукой до легкого напряжения в плечах, удерживать это положение 10-20 сек. Выполнить упражнение по 2-3 раза с каждой стороны;

9. Растяжка передних мышц плеча, груди и бицепсов.

Упражнение затрагивает все зоны верхней части тела. Исходное положение – сидя на полу, колени согнуты на 90°, руки сзади в упоре с выпрямленными локтями, пальцы смотрят назад. Медленно отступать руками от бедер до небольшого напряжения в плечах, мышцах груди и бицепсах. Не сутулиться, плечи развернуты. Удерживать это положение 20 секунд. Пройти руками немного дальше, чтобы улучшить растяжку. Удерживать это положение 20-30 секунд;

10. Растяжка широчайших мышц спины, плеч и трицепсов.

Упражнение улучшает диапазон движения и подвижность плеч при положении рук над головой – стандартное положение для большинства движений в скалолазании. Исходное положение – руки над головой и согнуты в локтях. Обхватить один локоть и мягко потянуть его к затылку до напряжения в тыльной стороне верхней руки. Удерживать это положение 10 секунд. Отпустить руку на несколько секунд, снова потянуть, задержав положение на 20 секунд.

Можно усилить растяжку широчайших мышц спины, наклонившись вбок в сторону тяги. Повторить упражнение с другой рукой;

11. Растяжка ягодиц и поясницы.

Упражнение улучшает сгибание бедер и помогает научиться высоко поднимать ногу на зацеп. Исходное положение – лежа на спине, ноги выпрямлены. Согнуть одну ногу, обхватив ее за бедро или за верх щиколотки, и потянуть к груди. Удерживать положение 10 секунд, отпустить ногу на несколько секунд. Снова потянуть согнутую ногу на 20 секунд. Повторить упражнение с другой ногой;

12. Растяжка задней поверхности бедра.

Упражнение направлено на растяжку мышц задней поверхности бедра. Эластичность этих мышц важна при движениях враспор и широких шагах. Исходное положение – лежа на полу, одна нога прямая, другая согнута, ступня на полу. Поднять прямую ногу вверх, удерживая ее за голень или бедро, и мягко потянуть на себя до появления напряжения тыльной стороны ноги. Удерживать это положение 10 секунд, затем опустить на несколько секунд. Потянуть ногу снова на 20-30 секунд. Повторить на другой ноге;

13. Растяжка приводящих мышц бедра.

Упражнение на растяжку приводящих мышц бедра очень важно для скалолазов. Исходное положение – лежа на полу у стены, расстояние между ягодицами и стеной 15 сантиметров, ноги (лучше в носках) подняты вверх. Медленно развести ноги, скользя пятками по стене. Тело расслаблено, сила тяжести тянет ноги вниз до слабого напряжения в ногах и паху. Удерживать это положение 20-30 секунд. Развести ноги еще дальше, помогая нажатием на бедра. Удерживать это положение 1-2 минуты;

14. Растяжка паховой области.

Упражнение для увеличения выворотности бедра. Исходное положение – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы вместе. Обхватить лодыжки и опереться локтями во внутренние стороны бедер. Легко надавить локтями на бедра до среднего напряжения в паху и с внутренней стороны бедра. Удерживать это положение 10 секунд, затем отпустить на несколько секунд. Снова надавить для повторной растяжки на 20-30 секунд. Затем лечь на спину, оставляя ноги в том же положении. Расслабиться и позволить силе тяжести притягивать колени к полу в течение 1 минуты. Усилить растяжку можно с помощью партнера;

15. Растяжка грушевидной мышцы.

Упражнение на растяжку грушевидной мышцы (находится глубоко под ягодичными мышцами) способствует решению проблемы с постановкой ноги в сторону от себя на далекую зацепку. Исходное положение – стоя на коленях, руки на полу на уровне плеч. Перенести вес тела на руки, нога, согнутая в колене, двигается вперед, колено отведено наружу, опора на внешнюю сторону стопы. Отвести другую ногу назад, чтобы колено и пальцы ноги касались пола. Сохранять спину прямой, тянуть бедра к полу, чтобы усилить растяжку. Удерживать это положение 10-20 секунд, затем приподнять бедро на несколько секунд для отдыха. Снова повторная растяжка на 30-60 секунд. Повторить со второй ногой. Осторожно, при малейших признаках боли в коленях, бедрах, нижнем отделе позвоночника – прекратить;

16. Растяжка сгибателей бедра и квадрицепсов.

Исходное положение – стоя на коленях, одна нога выдвинута вперед и согнута под 90°, другая вытянута назад. Упереться руками в колено для равновесия, сместить бедро назад, сохраняя спину прямой, до появления напряжения в сгибателях бедра прямой ноги. Удерживать это положение 10 секунд, затем немного поднять бедро для расслабления. Снова отвести бедро назад, для усиления поднять руки вверх. Удерживать это положение 30 секунд. Расслабиться, затем согнуть заднюю ногу и захватить голень противоположной рукой. Тянуть голень к ягодице, чтобы растянуть квадрицепсы;

17. Растяжка голени.

Исходное положение – носок ступни на уступе, пятка на полу. Опустить бедро, сгибая колено до напряжения в мышцах голени. Удерживать это положение 20 секунд. Сделать паузу в несколько секунд, снова растягивать мышцы 30 секунд. Повторить со второй ногой;

18. Растяжка мышц пресса.

Исходное положение – лежа на животе, опора на руки, ладони чуть шире плеч. Медленно поднимать плечи вверх до появления напряжения в мышцах пресса. Удерживать это положение 10 секунд, вернуться в исходную позицию. Повторить растяжку 20-30 секунд.

Осторожно, при появлении боли в пояснице – остановиться;

18. Растяжка косых мышц живота, бедер, спины.

Упражнение на глобальную растяжку бедер, торса и спины. Исходное положение – сидя на полу, одна нога вытянута, вторая согнута и перекрещена с прямой ногой на уровне колена. Медленно развернуться в сторону согнутой ноги до среднего напряжения в нижнем отделе позвоночника, бедрах и косых мышцах живота. Удерживать это положение 10-20 секунд, вернуться в исходное положение на несколько секунд. Повторить растяжку 20-30 секунд. Для усиления растяжки надавить локтем на бедро согнутой ноги. Повторить упражнение для другой стороны тела.

4.2.2. Тренировка мышц-стабилизаторов и антагонистов (тренировка мышечного баланса)

Упражнения направлены на тренировку мышц, которые поддерживают запястье и плечи во время напряженных скалолазных движений. Упражнения очень важны для гармоничного развития всех мышц, реализующих напряженные скалолазные движения. Как правило, скалолазы большое внимание уделяют развитию силы мышц-сгибателей предплечья, силы хвата, то есть мышц, которые позволяют скалолазу двигаться вверх, облегчают статические положения. Но слабые мышцы-стабилизаторы и антагонисты в дальнейшем могут создать массу проблем, связанных с развитием распространенных у скалолазов травм пальцев, запястья, локтей, плеч, а также привести к формированию так называемой «скалолазной спины». Развитие мышц-стабилизаторов и антагонистов – это база для дальнейшего прогресса в скалолазании. Важно посвятить тренировке этих мышц

должное внимание на всех этапах спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки.

Упражнения для стабилизаторов (разгибателей) запястья

Растягивание пальцев

Упражнение выполняется с помощью резиновой ленты (в форме кольца). Упражнение основано на преодолении сопротивления резины при разгибании пальцев. Используется для восстановления после травм и разминки.

Обратные сгибания запястья

Нужно поднимать гантель вверх из положения ладонью вниз. Исходное положение – сидя на скамье, предплечья на коленях, в руке гантель, кисть свисает вниз. Поднять гантель вверх, разогнув запястье, опустить гантель в нейтральное положение (запястье прямое), затем снова вверх. Выполнять сгибания со скоростью одно повторение в секунду. Для первого подхода выбрать вес гантели, чтобы выполнить 25 сгибаний. Пауза 3 мин. Для второго подхода выбрать вес гантели, чтобы выполнить 10-15 сгибаний.

Изометрическое упражнение для разгибателей запястья

Исходное положение для выполнения упражнения аналогично предыдущему. Разница в том, что нет фазы опускания, держать гантель поднятой (растянутое запястье) для длительного изометрического сокращения. Гантель достаточно легкая, чтобы ее удерживать 45-60 сек. Сделать два подхода с 3-х минутной паузой. Со временем довести продолжительность упражнения до двух минут.

Широкий щипок разогнутым запястьем

Используется широкий блин от штанги или брусок с утяжелением. Исходное положение – стоять прямо, сохраняя правильную осанку, в руке брусок или блин в прямой руке. Поднять запястье вверх и удерживать 10-30 сек. Вначале использовать легкий вес, чтобы удерживать 30 сек. Сделать 3 подхода каждой рукой с минутной паузой между подходами. Со временем увеличить вес, чтобы удерживать только 10 сек., и отдых сократить до 30 сек.

Можно сделать один подход из трех этих упражнений в качестве разминки (с легкой нагрузкой) перед скалолазанием или тренировкой, еще два подхода (с большей нагрузкой) в конце тренировки.

Изоляция пронаторов предплечья

Тренировка пронации предплечий помогает скалолазам сохранить баланс мускулатуры предплечий. Использовать молоток, или 40-сантиметровую палку с грузом на конце. Исходное положение – сидя на скамье, рука на бедре, кисть развернута вверх ладонью. Обхватить рукоятку молотка, повернув его головкой наружу, рукоять параллельно полу. Развернуть руку внутрь (пронация), чтобы поднять молоток в вертикальное положение. Остановиться на секунду в верхнем положении, прежде чем повторить движение. Продолжить поднимать молоток 20-25 повторений. Два подхода для каждой руки.

Изоляция пронаторов с помощью эспандера

Это альтернатива занятию с молотком. Исходное положение – сидя, конец ленты эспандера зажат ногой, второй обмотан вокруг ладони. Предплечьем рука лежит на бедре, лента эспандера натянута, ладонь вверх. Развернуть руку (пронация)

внутри до положения ладони вниз. Вернуться к исходному положению. Сделать 25 повторов. Выполнить по два подхода на каждую руку.

Обратные сгибания рук

Упражнение выполняется с грифом от штанги. Исходное положение – гриф берется хватом сверху, локти прижаты к бокам. Нужно поднимать гриф вверх, добиться полного сгибания локтя. Во время упражнения напрягать пресс, грудные мышцы и мышцы спины. Сделать 15-20 повторов. Один подход с легким весом для разминки и еще два подхода с большим весом для тренировки антагонистов.

Тренировка мышц-вращателей плеча и стабилизаторов плечевого пояса

Важность развития данной группы мышц, связана с тем, что слабые мышцы-вращатели плеча ограничивают максимальную силу при подтягивании, силу при прыжке, силу хвата, силу сцепления – при скалолазании.

Упражнения для проработки четырех мышц, составляющих группу вращателей плеча

Внутреннее вращение с гантелями

Исходное положение – лежа на полу, нижняя рука выдвинута вперед, вторая рука лежит на бедре, под шеей свернутое полотенце. Взять гантель 2-6 кг в нижнюю руку, предплечье лежит на полу перпендикулярно телу. Поднять гантель к телу, задержать на секунду, снова опустить гантель на пол. Представлять, плечо – это «дверная петля», которая позволяет предплечью «открываться» и «закрываться». Сделать 20-25 повторов. Выполнить два подхода на каждом боку с отдыхом 3 мин. между подходами. Вес гантели должен обеспечить необходимую нагрузку, но не в ущерб технике исполнения, чтобы изолировать внутренние вращатели.

Внешнее вращение с гантелями

Исходное положение – лежа на полу, нижняя рука выдвинута вперед, вторая рука лежит на бедре, под шеей свернутое полотенце. Взять гантель 2-6 кг в верхнюю руку, часть верхней руки, согнутой в локте на 90°, лежит на боковой стороне туловища. Опустить руку так, чтобы гантель легла на пол, потом вернуть в исходное положение. Сделать 20-25 повторов. Выполнить два подхода на каждом боку с отдыхом 3 мин. между подходами. Вес гантели должен обеспечить необходимую нагрузку, но не в ущерб технике исполнения, чтобы изолировать внешние вращатели.

Упражнения для проработки мышц, сдвигающих лопатки спины в положение, необходимое для движений с поднятыми над головой руками (плечевой пояс)

Упражнение «Т»

Упражнение на развитие средних трапецевидных и ромбовидных мышц, обеспечивают отведение плеча назад. Исходное положение – лежа животом на скамье, свесив руки вниз. Поднимать руки вверх в стороны (форма буквы «Т») до горизонтального положения. Сделать два подхода по 10-20 повторений с паузой 3 мин. Сделать два подхода по 10-20 повторений с паузой 3 мин. Для увеличения нагрузки использовать гантели. Перед подъемом рук напрячь мышцы спины и ягодиц. Лопатки активно сжать на пике напряжения.

Упражнение «У»

Для увеличения нагрузки использовать гантели. Перед подъемом рук напрячь мышцы спины и ягодиц. Лопатки активно сжать на пике напряжения.

Упражнение «У»

Упражнение на развитие нижних трапецевидных мышц, которые помогают опускать и разворачивать лопатки. Это важно для предотвращения защемления плеча при работе руками над головой. Исходное положение – лежа животом на скамье, свесив руки вниз под головой. Поднимать руки вверх чуть шире плеч (буква «У»). Сделать два подхода по 10-20 повторений с паузой 3 мин. Для увеличения нагрузки использовать гантели. Перед подъемом рук напрячь мышцы пресса, груди, ног. Лопатки опустить вниз на пике напряжения.

«Лопаточные» отжимания

Упражнение на проработку передней зубчатой мышцы, важную для стабильности и растягивания лопаток. Исходное положение – положение классической планки, мышцы пресса и груди напряжены. Сохраняя тело жестким и прямым, опустить грудь между руками. Вернуться в исходное положение. Диапазон этого упражнения всего несколько сантиметров. Сделать два подхода по 10-20 повторений с паузой 3 мин.

«Лопаточные» подтягивания

Очень важное упражнение для скалолазов: для точных движений при подтягиваниях, позволяет дольше лазать и сохранять точность движений на фоне растущей усталости, сохранять лопатки в правильном положении при кампус-тренировках. Исходное положение – стартовое положение для подтягивания из вися на турнике. Сохраняя руки прямыми, попытаться как бы «погнуть» перекладину, то есть потянуть плечи вниз. При этом голова сдвигается назад, грудь поднимается вперед, лопатки сходятся. Удерживать это положение в верхней точке секунду, вернуться в исходное положение. Диапазон движения – несколько сантиметров. Сделать 8-12 повторений, сохраняя руки прямыми, а мышцы груди и спины напряженными. На начальном этапе для облегчения ноги поставить на пол и согнуть колени, чтобы повиснуть на прямых руках.

Тренировка антагонистов

Упражнения для проработки всей системы стабилизаторов плечевого пояса, включая мышцы груди, дельтовидные и широчайшие мышцы спины.

Жим гантелей сидя

Это движение – практически полная противоположность подтягиванию. Исходное положение – сидя на скамье, спина прямая, руки ладонями вперед удерживают гантели по сторонам на уровне плеч. Поднять руки вверх, в верхнем положении соединить руки вместе до соприкосновения гантелями. Опустить руки в исходное положение. Сделать два подхода по 15-20 повторений с паузой 3 мин. Вес гантелей выбирается индивидуально, чтобы выполнить необходимое количество повторений, но не максимальный.

Жим лежа

Исходное положение – лежа спиной на скамье, ступни ног на полу, кисти рук с гантелями на уровне груди. Отжать вес медленным и плавным движением. Вернуться в исходное положение. Сделать два подхода по 15-20 повторов с паузой 3 мин. Вес гантелей около 30% от веса спортсмена, постепенно увеличить до 75%.

В качестве альтернативы можно использовать отжимания от пола. Руки на ширине плеч. Для усиления нагрузки руки поставить ближе. Начинаящие, напротив, должны начать отжиматься с колен.

Упоры

Выполняется на брусьях, кольцах. Исходное положение – руки выпрямлены в упоре, руки прижаты к бедрам. Медленно опуститься, пока руки не согнутся на 90°. Ниже не надо! Подняться в исходное положение. Сделать два подхода по 8-12 повторений с паузой 3 мин. Если трудно выполнить 8 повторов, прибегнуть к помощи партнера.

4.2.3. Тренировка мышц корпуса, ног и аэробные тренировки

При скалолазании главная роль мышц корпуса заключается в том, чтобы передать рукам и ногам максимум силы и передать вращающий момент от рук к ногам и наоборот. Кроме того, мышцы корпуса обеспечивают равновесие, необходимое, чтобы стоять на мелких зацепках и подтягиваться на мизерах. Особенно важна работа корпуса на нависающих маршрутах: разворот бедер, напряжение перед мощным движением, дедпойнты и выпады, работа ног на потолке.

Передние мышцы корпуса

Скручивания на пресс

Исходное положение – лежа на спине на полу, ноги согнуты под углом в 90°. Скрестить руки на груди или завести за голову (более сложный вариант). Оторвать лопатки от пола и выдохнуть, «скручиваясь» вверх. Диапазон движения не большой, оторвать лопатки от пола, но не подниматься до конца. Продолжать подниматься и опускаться (1 сек. на повтор). Выполнить столько «скручиваний» сколько получится. Долгосрочная цель – 50-100 скручиваний. И два подхода с паузой 5 мин.

Подъем коленей в висе

Упражнение развивает нижние мышцы пресса и сгибатели бедер. Исходное положение – повиснуть на турнике ладонями от себя. Быстро поднимать колени до уровня груди. Сделать паузу и медленно опустить ноги. Продолжать выполнять подъемы и опускания ног, пока не удастся выполнять упражнение в полную силу. Постепенно дойти до 15-20 повторов. Выполнить два подхода с паузой 3 мин. Для усиления добавить к лодыжкам утяжеление.

Боковая планка на одной руке

Тренирует ягодичные мышцы и бедра, а также статическое напряжение. Исходное положение – классическая планка с опорой только на локти и пальцы ног. Поднять одну руку и, разворачивая, привести ее в вертикальное положение. Удерживать две секунды. Вернуться в исходное положение и повторить с другой рукой. Выполнять упражнение от одной до двух минут.

Планка на одной руке и одной ноге

Задействует почти все мышцы с рук до ног. Исходное положение – положение для отжимания от пола. Ноги на ширине плеч на носках. Сохраняя руки, спину и ноги прямыми, поднять разноименные руку и ногу на пять секунд. Поменять руки и ноги, удерживать другой рукой и ногой свой вес пять секунд. Сделать два подхода по 1 минуте с паузой 3 мин.

«Волна» на кольцах (для продвинутых)

Исходное положение – стоя на коленях, кольца опущены на уровне бедра. Занять место в 30-60 см от колец и вытянуть прямые руки, чтобы сжать кольца ладонями вниз. Напрячь тело от колен до плеч и толкнуть тело вперед, пока руки и торс не образуют прямую линию. Удерживать это положение две секунды, вернуться в исходное. Сделать два подхода по 6-12 (сложный уровень) повторов с паузой 3 мин.

«Дворники»

Исходное положение – повиснуть на турнике ладонями от себя. Подтянуть голени к турнику. Опустить ноги на 9 часов. Поднять ноги в исходное положение и опустить на 3 часа. В течение всего упражнения руки немного согнуты, и пытаться «погнуть» турник руками. Тогда плечи и лопатки примут наилучшее положение для выполнения упражнения. Сделать два подхода по 6-12 (сложный уровень) с паузой 3-5 мин.

Передний вис

Исходное положение – вис на турнике на прямых руках ладонями от себя. Выполнить слитно, как одно движение: наполовину подтянуться, откинуть голову назад, поднять ноги, распрямить руки и вытянуть все тело от головы до пят параллельно полу. Задержаться на две секунды и медленно вернуться в исходное положение. Сделать два подхода по 2-5 (сложный уровень) повторов с паузой 3-5 мин.

Задние мышцы корпуса

Обратная планка

Исходное положение – сидя на полу, вытянув ноги, откинуться назад и опереться на ладони или локти. Оторвать бедра от пола и принять положение, при котором плечи, бедра и колени будут находиться на одной линии. Удерживать обратную планку от 20 до 60 сек. Сделать два подхода с паузой 3 мин.

«Лодка»

Упражнение укрепляет задние мышцы поясницы. Исходное положение – лежа на животе на полу, руки вытянуты вперед, ноги прямые, носки вытянуты. Одновременно поднимать одну руку и противоположную ногу так высоко, как возможно. Удерживать в верхней позиции две секунды, вернуться в исходное положение. Повторить с другой рукой и ногой. Выполнить 20 повторов (или сколько получится). Сделать два подхода с паузой 3 мин.

Мостик

Упражнение укрепляет мышцы нижнего отдела спины и растягивает мышцы бедер. Исходное положение – лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги согнуты под углом 90°, ступни на полу. Поднять взрывным движением бедра и нижнюю часть спины вверх насколько возможно. Задержаться в верхней точке

и медленно вернуться в исходное положение. Сделать два подхода по 15-20 повторов с паузой 3 мин.

Подъем бедра

Упражнение прорабатывает косые мышцы живота, квадратные мышцы спины. Исходное положение – лежа на боку на полу, сделать боковую планку на прямой руке. Свободная рука лежит на бедре. Оставляя опорную руку прямой, опустить бедро вниз до касания пола. Медленно вернуться в исходное положение. Сделать 10-20 повторов, отдых 3 мин, сделать 10-20 повторов на другом боку.

Мышцы корпуса, ноги

Рывок гантели

Исходное положение – в приседе, спина плоская, в руке гантель. Рывок гантели производится одним скоординированным, цельным и взрывным движением. Он начинается с распрямления колена, бедра и голени, при этом рука остается прямой как можно дольше. В верхней позиции гантель взлетает вверх, а тело проседает под гантель. Зафиксировать финальное положение на 1 мин. Вернуться в исходное положение. Сделать два подхода по 5-10 повторов с паузой 3 мин. Начинать с умеренного веса и наращивать показатели.

Становая сила с гантелей

Исходное положение – в приседе, спина плоская, гантель удерживается двумя руками. Начать тягу, распрямляя колени, потом бедра. Руки все время прямые, плечи тянуть назад, сводя лопатки. В конце стоять как по стойке смирно. Вернуться в исходное положение. Сделать два подхода по 15 повторов с паузой 3 мин. Предпочтение технике исполнения, но не весу.

Общая аэробная подготовка

Любое лазание, длящееся более двух минут, обеспечивается аэробной системой энергообеспечения. Именно аэробная система запускает процесс восстановления, когда спортсмен висит во время короткой передышки на трассе, либо между подходами при выполнении упражнений или между попытками на трассах, либо отдыхает между тренировками. Умеренный объем аэробных тренировок пойдет на пользу на любом этапе спортивной подготовки.

Размеренный бег

Бег в течение 20-30 мин дает благоприятную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, а также тренирует крупные мышцы (ног, бедер, спины), лучше перерабатывает лактат в энергию. Важно подобрать нужную интенсивность бега, на пороге анаэробной зоны, пульс 75% от максимума.

Беговые интервалы

Чередование быстрого и медленного бега. Одна минута быстрого бега и две-три минуты легкого бега в течение 20-30 минут.

Лазание на скалодроме

Тренировка может длиться несколько часов. Трассы должны быть умеренной сложности (на 2-4 категории сложности ниже предельного уровня).

Общие объемные аэробные тренировки

Тренировка от 45 минут до двух часов с акцентом на объем, а не на скорость. Это может быть любое сочетание или по отдельности ходьбы, бега, плавания, велосипеда, коньков, лыж.

4.3. Специальная физическая подготовка

Развитие силы, мощности, выносливости верхнего плечевого пояса, предплечий, кистей, пальцев рук ни у кого из скалолазов не вызывает сомнений. В данном разделе представлены упражнения, которые по приложению силы, положению тела, диапазону движения, используемым энергетическим системам более всего соответствуют движения скалолаза при подъеме по скале.

4.3.1. Тренировка пальцев рук и предплечий

В большинстве случаев, если отбросить неправильный расклад трассы, проблемы с техникой и тактикой, эмоциональное состояние скалолаза, усталость и срыв на трассе связана с пальцами. Поэтому тренировка силы и выносливости пальцев рук – одна из центральных в спортивной подготовке скалолаза. Согласно принципу специфичности, эффективная тренировка пальцев должна задействовать нейромышечную систему так, как это происходит в скалолазании. Поэтому висы на фингенборде, упражнения с кампусбордом и боулдеринг – это три самых подходящих способа тренировать пальцы для скалолазания.

Таблица № 9

Упражнения на развитие максимальной силы хвата, силы контакта (мощности) и силовой выносливости пальцев рук и предплечий

	Упражнение	Этап подготовки			
		НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
Максимальная сила	Боулдеринг	+	+	+	+
	Боулдеринг с утяжелением			+	+
	Висы на маленькой планке фингерборда		+	+	+
	Висы на фингерборде с максимальным весом			+	+
Контактная сила и мощность	Рывок одной рукой (с опорой)		+	+	+
	Хождение на кампусборде (мизерные зацепки)		+	+	
	Перехваты на кампусборде (мизерные зацепки)		+	+	+
	Смена рук на кампусборде			+	+
	Прыжки двумя руками на кампусборде (дино)				+
Силовая выносливость	Короткие висы на фингерборде	+	+	+	+
	Продолжительные висы на фингерборде		+	+	+
	Боулдеринг 4x4	+	+	+	+
	Висы на системборде		+	+	+

Упражнения для развития максимальной силы хвата

Боулдеринг		
Описание	Наметить несколько напряженных, но несложных технически трасс. Важно: трассы тематические, зацепки на них только определенного размера и формы, чтобы натренировать тот или иной хват.	Методические рекомендации Время на прохождение одной трассы не более 15 сек.
Метод	1 трасса три раз с паузой 2-3 мин – подход 3-10 подходов на разных трассах 3 мин – пауза между подходами	
Боулдеринг с утяжелением		
Описание	Использовать пояс для утяжелений на 2-4 кг (для продвинутых до 10 кг). Наметить несколько напряженных, но несложных технически трасс. Важно: трассы тематические, зацепки на них только определенного размера и формы, чтобы натренировать тот или иной хват.	Методические рекомендации Время на прохождение одной трассы не более 15 сек.
Метод	1 трасса три раз с паузой 2-3 мин – подход 5-7 подходов на разных трассах 3 мин – пауза между подходами	
Висы на маленькой планке фингерборда		
Описание	Вис выполнять на планках, размер которых позволяет провисеть не более 12 сек. Хват только открытый.	Методические рекомендации Каждый вис должен быть максимально тяжелым, но не приводить к срыву.
Метод	1 вис 12 сек. пять раз с паузой между висами 3 мин – подход 2-5 подходов 5 мин – пауза между подходами	
Висы на фингерборде с максимальным весом		
Описание	Вис выполнять на планках, размер которых 14-20 мм (на глубину одной подушечки пальца) Дополнительный вес (10-45 кг) позволяет провисеть не более 10 сек. Хват открытый.	Методические рекомендации Каждый вис должен быть максимально тяжелым, но не приводить к срыву.
Метод	1 вис 10 сек. пять раз с паузой между висами 3 мин – подход 2-5 подходов 5 мин – пауза между подходами	

Упражнения для развития контактной силы (мощность)

Рывок одной рукой (с опорой)		
Описание	Рывок одной рукой с ногами, стоящими на удобных зацепках (или на полу). Для рук используются две нижние крупные планки кампусборда или округлые большие зацепки (под пассивный хват) на слегка нависающей стене, 25-45 см одна над другой. Исходное положение: одна рука на верхней зацепке, вторая опущена сбоку. Подтянуться на верхней руке и в момент дедпойнта уронить ее на нижнюю зацепку частично согнутой рукой. Вобрав энергию падения снова бросить руку на верхнюю (стартовую) зацепку. Сделать до 12 бросков вверх и вниз.	Методические рекомендации Интенсивность варьируется: - положением ног: стоя на полу или на зацепках; - расстоянием между зацепками для рук в диапазоне 25-45 см.
Метод	До 12 бросков на каждую руку – подход 2-3 подходов 5 мин – пауза между подходами	
«Лестница» на кампусборде		
Описание	Исходное положение – повиснуть на почти прямых руках на нижней перекладине кампусборда. Подниматься рука за рукой по кампусборду, чередуя перекладины левой и правой руками, без помощи ног. Достигнуть максимально быстро верха и спрыгнуть вниз.	Методические рекомендации Использовать узкие (10-20мм) перекладины. Интенсивность варьируется шириной перекладин и (или) дополнительным утяжелением 2-4 кг. Начальное количество подходов – три, постепенно увеличить до десяти.
Метод	1 подъем-спрыгивание – подход 3-10 подходов 2-3 мин – пауза между подходами	
Перехваты на кампусборде		
Описание	Исходное положение – повиснуть на почти прямых руках на нижней перекладине кампусборда. Начать подтягиваться, при этом одна рука перехватывает последовательно три верхних перекладины, а другая подтягивает тело и принимает в итоге положение блока, после спрыгнуть.	Методические рекомендации Важно – самый верхний хват не должен выполняться прямой рукой с поднятым плечом. Может привести к травме.
Метод	1 подъем-спрыгивание – подход 3-10 подходов для каждой руки 2 мин – пауза между подходами	
Смена рук на кампусборде		
Описание	Упражнение требует двигать обеими руками одновременно на небольшое расстояние около 25 см.	Методические рекомендации Перед тем как повиснуть напрячь лопатки (грудь

	Исходное положение – повиснуть, держась руками за перекладины одна над другой (вторая-третья). Начать с короткого резкого подтягивания всего на несколько сантиметров, чтобы создать инерцию, затем в мертвой точке поменять руки, схватившись за перекладины в момент опускания центра тяжести. Вобрав мышцами энергию падения, начать новое подтягивание для новой смены рук.	вперед), немного согнуть руки в локтях, прежде чем оторвать ноги от пола.
Метод	10-12 перехватов – подход 2-6 подходов 2 мин – пауза между подходами	
Двойные прыжки на кампусборде		
Описание	Исходное положение – вис на одной из средних перекладин, слегка согнув руки и напрягая плечи. Одновременно отпустить обе руки и упасть, чтобы поймать следующую ниже перекладину. После короткой амортизационной фазы отдачи взрывным движением выпрыгнуть вверх, поймать исходную перекладину. Продолжить и сделать 3-5 повторов.	Методические рекомендации Предупреждение! Прекратить выполнение упражнения раньше, чем появится риск сорваться с перекладины. Прекратить при первых признаках боли в пальцах, руках и плечах.
Метод	3-5 прыжков – подход 2-5 подходов 3 мин – пауза между подходами	

Таблица № 12

Упражнения для развития силовой выносливости

Кратковременные висы на фингерборде		
Описание	Упражнение состоит из чередования коротких висов по 10 сек и паузы между висами в 30 сек. С ростом тренированности паузы между висами сокращаются до 20-10-5 секунд. Сокращение времени отдыха между висами повышает уровень сложности упражнения (от первого до четвертого).	Методические рекомендации Когда будет легко выполнить четвертый уровень добавить пояс с утяжелением или использовать более мелкие зацепки.
Метод	4 виса – подход 2-5 подходов 1 мин – пауза между подходами	
Продолжительные висы на фингерборде		
Описание	Упражнение состоит из чередования	Методические рекомендации

	продолжительный висов по 30 сек и паузы между висами в 30 сек. С ростом тренированности продолжительность висов возрастает до 60 сек. а паузы между висами сокращаются до 15 секунд. Увеличение времени висов и сокращение времени отдыха между висами повышает уровень сложности упражнения (от первого до четвертого: 30/30 – 30/15 – 60/30 – 60/15).	Важно! Соблюдать правильную технику фингенборда: напрягать плечи (грудь вперед) в каждом повторе и заканчивать упражнение, как только плечи сдают и начинают подниматься.
Метод	6 висов – подход 2-5 подходов 1 мин – пауза между подходами	
Боулдеринг 4x4		
Описание	Упражнение выполняется на 4-х трассах на 30 сек. каждая, трудность выше средней, но не максимальная. На трассе № 1 выполнить четыре подъема (30 сек подъем) с отдыхом 30 сек. Отдых 4 мин. перед следующей трассой. Последовательно пройти – 4 трассы	Методические рекомендации Использовать мелкие зацепки. Точно соблюдать временные интервалы по секундомеру (1 мин. на подъем и отдых).
Метод	1 серия (1 трасса, 4 мин) 4 трассы 4 мин – пауза между подходами	

4.3.2. Тренировка крупных мышц сгибателей рук и спины

В обеспечении движения скалолаза вверх участвуют практически все мышцы тела и конечностей. Среди них наибольшее значение в достижении ТОРа играют мышцы, позволяющие подтягиваться и удерживать статические положения тела – крупные мышцы сгибателей рук и спины.

Таблица № 13

Упражнения на развитие максимальной силы, мощности, силовой и аэробной выносливости сгибателей рук и спины

	Упражнение	Этап подготовки			
		НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
Максимальная сила	Подтягивание на перекладине	+	+		
	Подтягивание с утяжелением		+	+	+
	Подтягивание по квадрату		+	+	+
	Блоки на нависании		+	+	+
	Изоляция на системборде	+	+	+	+
	Разноуровневые подтягивания		+	+	+
	Блок одной рукой			+	+
	Подтягивание на одной руке				+
Мощность	Боулдеринг с длинными перехватами	+	+	+	+
	Лазание по канату (без ног)		+	+	+

	«Лестница» на кампусборде		+	+	+
	«Лестница» в боулдеринге			+	+
	Подтягивания с хлопком			+	+
	Двойные прыжки руками на кампусборде				+
Силовая выносливость	Интервальные подтягивания	+	+	+	+
	Подтягивания с блоком	+	+	+	+
	«Танец по квадрату»		+	+	+
	Боулдеринг 4x4		+	+	+
	«Прыжки по лестнице» на кампусборде		+	+	+
Аэробная выносливость	Восстановительное лазание	+	+	+	+
	«Лазание» на фингерборде		+	+	+
	«Игра» на кампусборде		+	+	+
	Интервальное лазание трасс	+	+	+	+

Таблица № 14

Крупные мышцы сгибателей рук и спины. Максимальная сила

Подтягивание на перекладине		
Вариант 1		
Описание	Облегченные потягивания. Подтягивание на двух руках на перекладине (хват сверху или хват снизу). Для разгрузки ставить ноги на стул. Интенсивность варьируется, переставляя стул на разное расстояние.	Методические рекомендации Варьировать: - хват сверху и хват снизу; - ширину разведения рук на перекладине.
Метод	8-12 повторений, 4-5 подходов, 2-3 мин. пауза между подходами	Выдох при движении вверх (состояние напряжения)
Вариант 2		
Описание	Облегченные подтягивания. Подтягивание на двух руках на перекладине. Для разгрузки вставить ногу в петлю эластичной ленты, закрепленной за перекладину (или использовать помощь напарника).	Методические рекомендации Сделать паузу в верхнем положении (фиксация подбородка над перекладиной), опуститься, считая до двух.
Метод	5 повторений, 3-4 подхода, 2-3 мин. пауза между подходами	Варьировать хваты.
Вариант 3		
Описание	Облегченные подтягивания. Подтягивание с противовесом, используя систему блоков. Прикрепить противовес к обвязке, подтягиваться на двух руках на перекладине	Методические рекомендации Сделать паузу в верхнем положении (фиксация подбородка над перекладиной), опуститься, считая до двух.
Метод	5 повторений, 3-4 подхода, 2-3 мин. пауза между подходами	Варьировать хваты.
Вариант 4		
Описание	Негативные подтягивания (уступающий режим). Поставить ноги на стул для принятия верхнего положения для подтягивания – подбородок	Методические рекомендации Опускаясь вниз, считать до пяти и постараться

	над турником, руки на уровне подмышек. Убрать ноги со стула и медленно опускаться. Достигнув нижней точки, вернуться в верхнюю (с помощью стула) и проделать следующее негативное подтягивание.	протянуть еще дальше. Варьировать хват.
Метод	3-5 повторений, 3-4 похода, 2-3 мин. пауза между подходами	
Подтягивание с утяжелением		
Описание	Выбрать вес утяжелителей, позволяющий сделать пять подтягиваний на пределе.	Методические рекомендации Вверх двигаться как можно быстро, а опускаться медленно. Остановиться незадолго до того, как руки полностью выпрямятся
Метод	5 подтягиваний, 3-6 подходов, 2-3 мин – пауза между подходами	
Подтягивание по квадрату		
Описание	Руки на турнике расставлены на 50% шире ширины плеч. Подтянуться до верха. Переместиться налево, подтянув левую руку к груди, отталкиваясь правой, частично распрямить ее. Медленно опуститься до положения, когда локоть левой руки согнется на 120°. Сместить тело под правую руку, которая теперь будет согнута на 120°. Подтянуться вверх, правая рука удерживается в блоке, левая почти выпрямлена. Сохраняя положение в верхней точке, подбородок над турником, сместиться влево до положения левой рукой в блоке.	Методические рекомендации Не останавливаясь, продолжить следующее подтягивание по квадрату. Второй подход сделать в другую сторону. Если шесть подтягиваний делать легко, добавить утяжеление
Метод	4-6 подтягиваний, 2 подхода, 2-3 мин – пауза между подходами	
Блоки на нависании		
Описание	Выполняется на нависающих стенах или кампусборде с опорами для ног. Взяться руками за крупные зацепки (или крупные перекладки на кампусборде), обе ноги поставить на зацепки или карниз для пальцев ног. Притянув одну руку в жесткий блок, другой дотянуться как можно выше. Касаться стены 2-3 сек. свободной рукой, сохраняя блок второй рукой. Вернуться в исходное положение и сразу подтянуться в жесткий блок другой рукой, свободной рукой дотянуться как можно выше, удерживая это положение 2-3 сек.	Методические рекомендации Развернуть и напрячь тело, если необходимо, чтобы дотянуться выше. Не цепляться свободной рукой за зацепки. Повысить сложность можно выбором более нависающей стены или добавив утяжеление. Не использовать мелкие зацепки – тренировка силы блока, а не сила сгибателей пальцев.
Метод	4-6 блоков на каждую руку, 2-6 подхода, 3 мин – пауза между подходами	
Разноуровневые подтягивания		
Описание	Условие выполнения – одна рука находится на 50-60 см ниже другой. Для этого достаточно	Методические рекомендации На спуске остановиться

	закрепить на турник петлю или веревку с узлом необходимой длины. Исходное положение: верхняя рука берется за турник, нижняя за петлю (как за карман). Из этого нижнего положения начать подтягивание, создавая большее усилие верхней рукой. Подтянувшись до половины, давить вниз нижней рукой, помогая верхней руке. Завершить подтягивание блоком в верхней точке на 1 сек. Начать контролируемый спуск.	прежде, чем рука полностью распрямится, и сразу выходить на следующий повтор. Начинать разноуровневые подтягивания с руками, расставленными на 30 см, постепенно увеличивая расстояние.
Метод	3-5 подтягиваний на каждую руку с паузой между сменой рук 1 мин., 2-3 подхода на каждой руке, 3 мин – пауза между подходами	Интенсивность выше, если хват обеих рук от себя.
Блок одной рукой (для продвинутых скалолазов)		
Описание	Исходное положение для каждого повтора – руки вытянуты над головой, но не полностью прямые, руки рядом друг с другом с противоположными хватами. Подтянуться двумя руками, плотно притянув турник в правой щеке. Отпустить левую руку и удерживать блок как можно дольше. Как только блок начнет слабеть, начать медленно опускаться. Но прежде, чем локоть верхней руки разогнется на 120°, схватится нижней за турник. Сразу делать второе подтягивание, сделав блок в верхней точке другой рукой.	Методические рекомендации Предупреждение: обязательно опускаться медленно, контролируя свое тело. Никогда не повисать со всего размаху на прямых руках
Метод	2 подтягивания и блока на каждой руке, 2-3 подхода на каждой руке, 2-3 мин – пауза между подходами	
Подтягивание на одной руке (с противовесом) (для продвинутых скалолазов)		
Описание	Использовать систему противовесов, постепенно снижая их вес в течение нескольких недель. Вариант – опираться на эластичную петлю, перекинутую через турник, ногой, противоположной тянущей руке. В верхней точке турник берется в блок около щеки со стороны тянущей руки.	Методические рекомендации Начинать подтягивания, используя для ног возвышение (коробку), которое позволит начать с небольшим сгибанием тянущей руки.
Метод	1 подтягивание на каждой руке, 3-5 подхода на каждой руке, 2-3 мин – пауза между подходами	
Подтягивание на одной руке (для продвинутых скалолазов)		
Описание	Сделать несколько облегченных подтягиваний (с противовесом или эластичной петлей). Перед подтягиванием напрячь мышцы плеч. Выполняя подтягивание, представить, что предплечье заворачивается вперед (супинация). Сконцентрироваться на том, чтобы притянуть турник к щеке и закончить подтягивание надежным блоком	Методические рекомендации Начинать подтягивания, используя для ног возвышение (коробку), которое позволит начать с небольшим сгибанием тянущей руки.
Метод	1 подтягивание на каждой руке, количество подходов – индивидуально	

	2-3 мин – пауза между подходами	
--	---------------------------------	--

Крупные мышцы сгибателей рук и спины. Мощность

Тренировки короткие.

Интенсивность и скорость тренировок важнее, чем их объем.

Тренировки мощности в состоянии глубокой усталости – прямой путь к травме!

В тренировке мощности главное – качество упражнений, а не их количество.

Боулдеринговая трасса с длинными перехватами		
Описание	Трасса на 6-10 перехватов с активными средними и крупными зацепками, расположенными так далеко друг от друга, что придется использовать длинные перехваты и блоки, мощные движения рук, динамичные рывки и выпады.	Методические рекомендации Работать над качеством движений и улучшать экономию энергии с каждым следующим подъемом
Метод	1 прохождение трассы 5 подходов (подъемов) 2-3 мин – пауза между подходами	
Лазание по канату		
Описание	Исходное положение – стоя или сидя, руки полностью вытянутые на канате. Старт с взрывного подтягивания на двух руках, далее быстрые резкие движения, перехватываясь одной рукой за другой. От верхней точки медленный контролируемый спуск.	Методические рекомендации Каждый подъем выполнять максимально быстро. Не валиться вниз быстро и дергано, это приведет к шоковой нагрузке на локти и плечи.
Метод	1 подход (подъем-спуск) 3-8 подходов 2-3 мин – пауза между подходами	
«Лестница» на кампусборде		
Описание	Упражнение выполняется на самых больших перекладинах. Упражнение заключается в том, чтобы лезть по кампусборду словно по лестнице без помощи ног. Исходное положение – повиснуть на почти прямых руках на нижней перекладине, руки на ширине плеч. Подтягиваться, чередуя перекладины правой и левой руками. Как можно быстрее добраться до верха, достигнув его, спрыгнуть вниз. Последовательность хватов за перекладины: 1-3-5-7	Методические рекомендации Каждый подъем выполнять максимально быстро. Интенсивность можно увеличить, используя схему: 1-4-7 или за счет сокращения времени на отдых между подходами. Предупреждение: постоянные занятия с полностью выпрямленными руками и поднятыми (зажатыми) плечами могут привести к травме.
Метод	1 подход (подъем-спрыгивание) 3-8 подходов 2-3 мин – пауза между подходами	
«Лестница» в боулдеринге		

Описание	Упражнение выполняется на нависающей стене с средними и крупными зацепками, хватаясь одной рукой за другую, без помощи ног. Упражнение схоже с хождением по кампусборду.	Методические рекомендации Каждый подъем выполнять максимально быстро. Предупреждение: постоянные занятия с полностью выпрямленными руками и поднятыми (зажатыми) плечами могут привести к травме.
Метод	1 подход (подъем-спрыгивание) 3-8 подходов 2-3 мин – пауза между подходами	
Подтягивания с хлопком		
Описание	Упражнение выполняется на турнике. В верхней фазе подтягивания – ускорение. За миг до дедпойнта турник отпускается для хлопка.	Методические рекомендации В качестве подготовительного упражнения в верхней фазе просто отпускать и заново хвататься за турник.
Метод	3-8 подтягиваний 2-3 подхода 2-3 мин – пауза между подходами	
Двойной прыжок на кампусборде (для самых продвинутых)		
Описание	Упражнение выполняется на самых больших перекладинах. Исходное положение – повиснуть на одной из центральных, слегка согнув руки и напрягая плечи. Одновременно отпустить обе руки и упасть на нижнюю перекладину согнутыми руками и напряженными плечами. После короткой фазы амортизации и поглощения энергии крупными мышцами рвануть вверх обеими руками, чтобы поймать перекладину выше исходной. Без паузы повторить прыжки по схеме: 3-2-4-5-4-6-5-7 (номера перекладин на кампусборде)	Методические рекомендации Высокая скорость и высокое качество движения. Время подскока с нижней перекладины меньше половины секунды.
Метод	1 серия по схеме 1- 5 подходов 2-3 мин – пауза между подходами	

Таблица № 16

Крупные мышцы сгибателей рук и спины. Силовая выносливость

Интервальные подтягивания		
Описание	Упражнение выполняется на турнике или самых крупных зацепках фингерборда. Упражнение – чередование подтягиваний и передышек в принятом интервале времени. Например: интервал – 1 мин. На 5 подтягиваний уйдет 10 сек., на отдых остается 50 сек. В начале следующей минуты повторение.	Методические рекомендации Интенсивность варьируется количеством подтягиваний в одном интервале. Использовать секундомер, чтобы соблюдать жесткое расписание для всех 20 интервалов
Метод	1 серия из 20 интервалов (20 мин.)	

1 подход		
Подтягивания с блоком		
Описание	Исходное положение: руки на турнике ладонями вперед, на ширине плеч. Подтянуться, в верхней точке блок на 4 сек. Опуститься вниз в исходное положение и снова подтянуться наверх и тут же опуститься вниз наполовину, чтобы руки были согнуты на 90°. В этом положении блок на 4 сек., потом опуститься в исходное положение. Повторить упражнение, но промежуточный блок на согнутых руках 120°. Такая последовательность из трех блоков – 1 цикл (15 сек.) Без остановки начать следующий цикл (или несколько), пока не наступит усталость и невозможно удержать 4-х сек. блок.	Методические рекомендации Если не получается выполнить два цикла – использовать облегчение с помощью эластичной петли. Если получается выполнить 5-6 циклов – использовать утяжелители.
Метод	1 серия из нескольких циклов (30-90 сек.) 2-3 подхода 5 мин – пауза между подходами	
«Танец по квадрату»		
Описание	Выполняется на кампусборде или системборде с опорой для ног. Исходное положение – ноги полусогнуты на планке, вис на руках, держась за крупные зацепки. Подтянуться и достать правой рукой высоко следующую крупную зацепку. Взяться рядом левой рукой, а правую вернуть на исходную зацепку. В конце обе руки на исходных зацепах. Вернуться в исходное положение, повисеть несколько секунд, повторить с другой рукой. Это один цикл.	Методические рекомендации Интенсивность упражнения регулировать расстоянием, от исходной зацепки до верхней.
Метод	1 серия из нескольких циклов (45- 120 сек) 2-4 подхода 5 мин – пауза между подходами	
Боулдеринг 4x4		
Описание	Упражнение выполняется на 4-х трассах на 30 сек. каждая, трудность выше средней, но не максимальная. На трассе № 1 выполнить четыре подъема (30 сек подъем) с отдыхом 30 сек. Отдых 4 мин. перед следующей трассой. Последовательно пройти – 4 трассы	Методические рекомендации Использовать крупные удобные зацепки и длинные, мощные движения тела и рук. Точно соблюдать временные интервалы по секундомеру (1 мин. на подъем и отдых).
Метод	1 серия (1 трасса, 4 мин) 4 трассы 4 мин – пауза между подходами	
«Прыжки по лестнице»		

Описание	Упражнение выполняется на кампусборде с большими перекладинами (лучше с закругленными поверхностями). Подтягиваться и перехватываться за перекладины и спускаться в последовательности 1-3-5-6-6-5-3-1. Вариант: подниматься по схеме 1-3-5-7, пропуская перекладины, спускаться по всем перекладинам 7-6-5-4-3-2-1. Подъем-спуск (один круг) – 10-15 сек. Выполнить 2-4 круга в подходе	Методические рекомендации Для увеличения интенсивности можно сократить время отдыха между подходами до 1 мин.
Метод	1 подход – 30-60 сек. 2-5 подходов 3 мин – пауза между подходами	

Таблица № 17

Крупные мышцы сгибателей рук и спины. Аэробная выносливость

Восстановительное лазание		
Описание	Упражнение — это легкое лазание. Может использоваться как восстановительная тренировка, так и в качестве разминки. Проще всего упражнение выполняется как траверс по низу скалодрома с использованием крупных зацепок.	Методические рекомендации Скорость лазания умеренная, руки не закачивать (не доводить до появления пампинга – жжения в предплечьях).
Метод	1 вариант: серия траверсов по 5 мин. с отдыхом 2-3 минуты (всего 30 мин); 2 вариант: непрерывный траверс на 30 мин.	
«Лазание» на фингерборде		
Описание	Упражнение – почти безостановочное передвижение руками по доске в течение нескольких минут. Ноги на опоре для разгрузки и снижения интенсивности. Представлять себе, что это лазание по реальной скале, и выполнять хваты, щипки, подтягивания, перекрещивание рук как при скалолазании.	Методические рекомендации Когда мышцы начнут уставать, переходить на удобные зацепки для встряски и продолжать «лазать».
Метод	1 подход – 3-6 мин. 3-6 подходов 3-6 мин – пауза между подходами	
«Игра» на кампусборде		
Описание	Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется на кампусборде. Цель – тренировка аэробной выносливости с помощью легких и средней тяжести движений рук на кампусборде. Ноги	Методические рекомендации Когда мышцы начнут уставать, переходить на удобные зацепки для встряски и продолжать «лазать»

	на опоре.	
Метод	1 подход – 3-6 мин. 3-6 подходов 3-6 мин – пауза между подходами	
Интервальное лазание трасс		
Описание	Упражнение – чередование лазания по трассам и отдыха.	Методические рекомендации
Метод	1 подход – 3-6 мин на трассу. 6-12 трасс за час, в зависимости от их длины. 3-6 мин – пауза между подходами	Оптимально лазание в паре, когда один лазает, другой страхует (время отдыха). Трассы на две-четыре категории ниже предельного уровня.

4.4. Техническая подготовка

Техническая подготовка – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки – сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы скалолазам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью трасс и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Овладение техникой – знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения поставляет система внутренних органов. Обучение технике – педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, и само выполнение.

Методы обучения – целостный и расчлененный.

Важнейшее правило обучения спортивной технике – не допускать закрепления ошибок.

Техника лазания – ключ к успеху. Хорошая техника позволяет скалолазу тратить меньше усилий, экономить силу и не использовать без надобности максимальные усилия. Это важно особенно тогда, когда во время прохождения маршрута возникает необходимость в мощных движениях, мощных шагах. При изучении новых технических приемов надо обращать внимание на качество выполнения движения. Новые технические приемы лучше всего разучивать на свежие мышцы, с хорошим настроением. Необходимо приучить спортсмена лазать хорошо и технично даже тогда, когда маршрут трудный. Многие скалолазы, стараясь пройти трудное место, добиваются этого любой ценой, демонстрируя при этом корявое силовое лазание. Они забывают о том, что не все решает сила. Хорошее, техничное лазание должно быть эстетичным и красивым.

Техническое лазание предполагает точную работу рук и ног, хорошие, плавные движения, точные позиции тела, определенный ритм движений. Если разложить техничное лазание на элементы, оно будет состоять из оптимальных движений. Отличительная черта оптимального движения – мягкость. При этом скалолаз

точно ощущает положение собственного тела в пространстве и способен контролировать все свои мышечные усилия. Движения скалолаза зависят от следующих параметров: скорости и силы. Один и тот же перехват, то есть движение от одной зацепки к другой можно выполнить или с помощью динамического рывка, или с помощью «дотягивания». Технический скалолаз в каждом своем движении применяет и то, и другое, но при этом он мягок, силен и гибок.

Два столпа лазания – правильная постановка ног и расположение тела. Оба эти умения связаны воедино, поскольку технические приемы, в основе которых лежит владение телом, не могут быть выполнены без правильной постановки ног.

Упражнения, прививающие умение правильно пользоваться телом, руками и ногами:

1. Лазание по положительным плоскостям с теннисными мячиками в руках;
2. Лазание с одной рукой;
3. Лазание без рук;
4. Лазание по маршрутам с большими зацепами для рук, ноги пробовать ставить на мелкие зацепы;
5. Периодически при лазании расслабить хваты руками, позволить ногам держать большую часть веса тела.

Внимание! Все эти упражнения выполнять с верхней страховкой.

Методическое указание. При выполнении упражнений 1-5 ноги ставить точно, не допуская шарканья ногой о стену перед постановкой ее на зацепу;

6. Перекаты. Высоко поднимается нога на зацеп и немедленно переносится на нее весь вес тела. Это движение позволяет поднять тело выше, а также сбалансировать тело и даже отдохнуть;

7. Поворот колена. Поставить ногу на зацеп повыше, согнув ногу в колене, а само колено подвернуть внутрь и приспустить вниз. Это движение снижает нагрузку на руки и приближает бедра, а значит и центр тяжести ближе к стене;

8. «Флажок». Использование свободной ноги для уравнивания своего положения, если под ноги есть только одна зацепка. Свободной ногой можно опереться о стену и остановит потерю баланса;

9. Подвороты. Кручение носка стопы на зацепе, что дает максимальную свободу движениям остального тела. Умение делать повороты приходит тогда, когда стопа правильно и точно ставится на зацепку;

10. Шаг назад (согнутое колено). Корпус развернут боком к стене. Внешняя нога прямая, внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, несколько сзади. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене разгружает руки и при распрямлении ноги позволяет достать далеко расположенную зацепку;

11. «Лягушка». Ноги расположены на зацепах, расположенных на одном уровне, колени разведены в глубоком приседе. Таз прижат к стене. В этой позе удобно дышать, попеременно расслабляя руки. Движение из этой позы осуществляется выпрямление ног, позволяет осуществить эффективное динамическое доставание далеко расположенной зацепы;

12. Распор. Выполняется по принципу противодействия рук и ног. Необходимо выдержать соизмеримость усилий давления на зацепы или грани стены (во внутренних углах) с удерживающей силой трения, во избежание соскальзывания конечностей;

13. Накат на ногу. Применяется, когда следующая для ноги зацеп находится выше и далеко в стороне. Свободная нога ставится на зацеп на пятку, выполняется накат на ногу с помощью мышц разноименной руки, опорной ноги и туловища. В результате этого движения спортсмен оказывается «сидящим на ноге» и имеет перспективу для дальнейшего продвижения вверх.

Существуют отличия техник в лазании на трудность и скоростном лазании.

Техника в лазании на трудность:

1. *Техника ног* – качественное использование ног в лазании при предельно силовых выходах. Она дает более полную реализацию физических возможностей и увеличивает амплитуду движений, тем самым расширяя возможности для движения и просмотра трассы;

2. *Техника нестандартных положений* – сложные по траекториям и положениям тела силовые движения, чередование напряжений и расслаблений основных мышц и малых вспомогательных, которые не участвуют в обычных движениях. Эта техника основана на физических возможностях спортсмена, то есть все мышцы и основные, и вспомогательные должны уметь выдерживать длительную критическую нагрузку.

Техника скоростного лазания двух типов:

1. *Техника ног* в лазании на скорость примерно такая же, как в лазании на сложность - она для реализации физических возможностей и увеличения амплитуды движений. Но эта техника акцентирующая, толчковая, быстрая, задающая скорость перемещения по трассе. Только стопа коснулась опоры, сразу же распрямляется вся нога. Ноги задают основной ритм скорости;

2. *Техника отрыва (прыжка)* при высокой скорости перемещения по трассе надо иметь высокую координацию тела, мгновенную оценку ситуации, реактивность движения после оценки ситуации, цепкость кистей рук. Умение двигаться с отрывом всех четырех точек опоры.

Таблица № 18

Основные технические приемы

№п/ п	Технические приемы	Этапы подготовки			
		НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
1	Работа ног:				
	- постановка ноги на носок пяткой вверх	+	+	+	+
	- постановка ноги на трение, пятка вниз	+	+	+	+
	- постановка ноги на внутренний рант	+	+	+	+
	- постановка ноги на внешний рант	+	+	+	+
	- скрестный шаг на траверсе	+	+	+	+

	- стояние на двух ногах	+	+	+	+
	- поворот (разворот) стопы (стоп)	+	+	+	+
	- переступ (смена ног)	+	+	+	+
	- перекат	+	+	+	+
	нестандартная работа ног:				
	- закладывание пятки		+	+	+
	- подхват носком			+	+
	- заклинивание колена			+	+
2	Работа рук:				
	- активный хват	+	+	+	+
	- пассивный хват	+	+	+	+
	- закрытый хват (замок)	+	+	+	+
	- открытый хват	+	+	+	+
	- хват снизу (подхват)		+	+	+
	- хват сбоку (откидка)		+	+	+
	- обратный хват сбоку (гастон)			+	+
	- щипок		+	+	+
3	Технические приемы лазания в зависимости от рельефа:				
3.1	Плиты (плоское лазание)				
	- перекаты (перенос массы тела по вертикали)	+	+	+	+
	- перетекание (перенос массы тела в сторону)	+	+	+	+
	- перехват	+	+	+	+
	- подкручивание колена	+	+	+	+
	- «флажок» (противовес свободной ногой)	+	+	+	+
	- подворот (кручение носка на зацепе)	+	+	+	+
	- шаг назад (согнутое колено)			+	+
	- «лягушка»		+	+	+
	- накат на ногу		+	+	+
	- откидки		+	+	+
	- распоры с опорой на зацепы		+	+	+
3.2	Углы				
	- распоры ногами с опорой на зацепы		+	+	+
	- распоры руками с опорой на зацепы		+	+	+
	- распоры ногами с опорой на стены		+	+	+
	- распоры руками с опорой на стены		+	+	+
3.3	Контрфорсы (внешние углы)				

	- откидки		+	+	+
	- подкручивание колена		+	+	+
	- разнообразные хваты руками		+	+	+
	- точная постановка ног		+	+	+
3.4	Траверсы				
	- скрестные перехваты руками	+	+	+	+
	- скрестные шаги	+	+	+	+
	- приставные шаги	+	+	+	+
3.5	Потолки				
	- похваты		+	+	+
	- откидки		+	+	+
	- скрутки		+	+	+
	- пятка-носок в противоупор		+	+	+
	- «четверка»			+	+
	- без использования ног			+	+

Уметь:

- правильно ставить ноги на рельеф, используя носок, внутренний рант, внешний рант или пятку скальной туфли в зависимости от ситуации; – правильно нагружать зацепы руками, применяя тот или иной хват;
- правильно располагать тело, сохраняя равновесное состояние;
- соизмерять нагрузку на ноги и руки (основную нагрузку несут ноги);
- применять тот или иной технический прием лазания в зависимости от ситуации;
- точно исполнять технические приемы при лазании.

4.5. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это искусство ведения соревновательной борьбы. Для развития тактического мышления тренер может использовать анализ и разбор прохождения трасс, участие в соревнованиях.

Тактическая подготовка включает в себя формирование следующих способностей у спортсмена:

формировать общий тактический замысел или принципы поведения во время соревнований;

уметь составлять тактический план с конкретным перечнем задач и способами их решения;

объективно оценивать свои физические, технические, функциональные и психологические возможности;

находить новые тактико-технические решения при изменении трасс, крутизны, размеров зацеп; анализировать ошибки;

контролировать нужную скорость и силу на определенных этапах

соревнования; взаимодействовать с соперником.

4.6. Психологическая подготовка

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

Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

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

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

Специфика скалолазания способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитанию воли. Психологическая подготовка выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Этап начальной подготовки. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. На этапах начальной подготовки важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных занятий. Научить преодолевать страх падения, убедить, что срывы могут быть безопасными. Лучший способ найти доверие к системе страховки - несколько раз сорваться умышленно.

Учебно-тренировочный этап. Основной целью психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. На тренировочном этапе решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умения мобилизоваться и преодолевать нерешительность. Выполнение сложных тренировочных заданий вызывает у спортсменов положительные эмоции, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно для спортсменов заканчивать определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Научить преодолевать страхи, падения, провала - неудачного выступления на соревнованиях, неудачной попытки

пройти более сложную трассу, сделать незнакомое упражнение, технический прием. Способы преодоления:

- сфокусировать все внимание на процессе лазания вместо размышлений о его возможных результатах. Сконцентрироваться на том, что важно прямо сейчас – на точной постановке ног, расслабленном хвате, размеренном дыхании, быстром движении к следующему месту отдыха и так далее;

- воспитать настрой: «Падение меня не беспокоит, я просто вернусь и попробую еще раз». Воспринимать любое падение как часть процесса обучения, как подсказку в достижение успеха.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Продолжается работа по развитию мотивации к достижению результата. Чем больше спортсмен хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он сможет приложить к его достижению. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинаковы, побеждает тот, у кого крепче нервы, сильнее воля. Широко применять технику визуализации. Использовать визуализацию, чтобы мысленно пройти трассу. Ощутить процесс лазания, включая и физические движения и эмоции. Мысленно прорепетировать все аспекты прохождения трассы. Делать визуализацию максимально яркой и детальной. Развивать способность сужать и удерживать внимание, концентрацию – важнейший спортивный навык. Концентрация внимания заключается в том, чтобы направлять энергию сознания, словно луч лазера, на наиболее важную задачу текущего момента. Так как все движения в скалолазании по-своему важны, крайне важно уметь моментально переносить внимание на хват рукой или размещение ноги, смотря что более критично в данный момент.

Психологические стратегии успеха:

- сфокусироваться на решении проблем, а не на результатах. Рассматривать каждую трассу как увлекательную и поучительную загадку, независимо от ее итогов;

- расслабиться и быть уверенным в себя. Вести с собой позитивный и продуктивный внутренний диалог, чтобы укрепить самооценку и эффективно действовать на сложных трассах;

- разделить трассу на преодолимые отрезки. Проработать сначала самые сложные отрезки, затем начать связывать их сверху вниз;

- проговаривать про себя сложные расклады;

- использовать подготовительные ритуалы для концентрации внимания;

- фантазировать, пробовать нестандартные движения, техники для неподдающихся пролазу участков трасс, как бы нелепыми и неуместными движения не казались.

По возможности на данных этапах на занятия по овладению методикой психорегулирующей тренировки привлекается специалист-психолог.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

– вербальные (словесные средства) – лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

– комплексные средства – всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки:

– *сопряженные методы* включают общие психолого-педагогические методы. Методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности;

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

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

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Некоторые направления психологической подготовки (по А. Голдбергу):

1. Начиная психологическое взаимодействие с первого занятия.

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

2. Научите спортсменов концентрироваться.

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

3. Не обвиняйте спортсменов в отсутствии концентрации.

Каждый спортсмен концентрируется перед выполнением какого-либо действия. Проблема в том – *как?* Если ваш спортсмен выполняет движение недостаточно эффективно, то, возможно, он концентрируется не на тех вещах. Не говорите спортсмену: «концентрируйся», а укажите точно, на что он должен обратить внимание;

4. Практикуйте концентрацию ежедневно.

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

5. Учите пониманию взаимосвязей умственных и физических действий. Помогите спортсменам понять, что различие в лучшем и худшем исполнении движения, прежде всего, определяется собственным проговариванием действия и мыслями о нем.

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

6. Учите различию между практикой и возможной реализацией мысленных команд.

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

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

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

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

9. Преподайте две главные причины стресса.

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

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

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

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

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

12. Учите спортсмена контролировать свое зрение и слух.

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

13. Поощряйте определенные предсоревновательные ритуалы.

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

14. Поощряйте желание спортсмена бороться с самим собой.

Сосредоточение спортсмена на возможности превзойти соперника обычно ведет к отрицательному стрессу. Лучше концентрироваться на своих действиях, то есть настраиваться на улучшение собственного результата и выступлении наилучшим образом;

15. Помогайте спортсменам концентрировать свое внимание на том, что должно случиться.

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

4.7. Учебно-тематический план

В таблице № 24 представлен рекомендуемый учебно-тематический план.

Таблица № 19

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Требования техники безопасности при занятиях скалолазанием	сентябрь	Обеспечение безопасности во время тренировки. Организация страховки. Виды и приемы страховки.
	История возникновения вида спорта и его развитие	октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Биографии выдающихся спортсменов.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья	ноябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	январь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Теоретические основы обучения базовым	февраль	Понятие о технических элементах вида

	элементам техники и тактики вида спорта		спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Режим дня и питание обучающихся	март	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и инвентаря
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Требования техники безопасности при занятиях скалолазанием	сентябрь	Обеспечение безопасности во время тренировки. Нижняя страховка. Страховочное оборудование. Обеспечение безопасности на скалах.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	октябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в своих силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

			Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	январь	Опорно-двигательный аппарат. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Строение внутренних органов.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	февраль	Терминология. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого результата.
	Психологическая подготовка	март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	апрель	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к соревнованиям
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Правила вида спорта. Теоретические основы судейства	июнь	Терминология. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивных соревнованиях.

			<p>Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Требования техники безопасности при занятиях скалолазанием</p>	<p>сентябрь</p>	<p>Обеспечение безопасности на скалах. Естественные виды опасности на скалах. Требования к организации страховки на скалах. Подготовка трасс на скалах</p>
	<p>Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта</p>	<p>октябрь</p>	<p>Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.</p>
	<p>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Антидопинговые правила</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования по скалолазанию. Нормативно-правовая основа антидопинговой работы. Деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».</p>
	<p>Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность.</p>	<p>декабрь</p>	<p>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</p>
	<p>Техническая подготовка</p>	<p>январь</p>	<p>Технические приемы преодоления карнизов, потолков, щелей. Особенности использования рук, ног,</p>

			корпуса при преодолении сложных форм рельефа.
	Психологическая подготовка	февраль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	март	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Спортивные соревнования: система, функции, структура, судейство. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	июль-август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование

			тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня, массаж, витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Требования техники безопасности при занятиях скалолазанием	сентябрь	Подготовка трасс на искусственном и естественном рельефе. Снаряжение и оборудование для организации точек страховки на скалах. Требования безопасности при подготовке трасс на скалах
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	октябрь	Задачи, содержание и путь патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	ноябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта: воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Техническая подготовка	декабрь	Совершенствование технических

			приемов, связанных с особенностями современных трасс на трудность. Новые тактико-технические решения в условиях жесткой конкуренции
	Тактическая подготовка	январь	Роль тактической подготовки в достижении поставленного результата в спортивном соревновании.
	Психологическая подготовка	февраль	Средства психологической подготовки: вербальные, комплексные. Методы психологической подготовки: сопряженные, специальные. Роль психологической подготовки в достижении победы на ответственных соревнованиях
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	апрель	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Спортивные соревнования: структура, функции, особенности, судейство Спортивные результаты.

			Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам спортивной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	июнь-август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня, массаж, витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «скалолазание» относятся.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «скалолазание» основаны на особенностях вида спорта «скалолазание» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «скалолазание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «скалолазание» учитываются организациями, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в списки кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «скалолазание» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «скалолазание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «скалолазание».

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры;
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- незамедлительно сообщать тренеру о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровья этого лица либо жизни или здоровья иных лиц, в том числе о неисправностях, используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки.

Обучающиеся обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в учебно-тренировочных спортивных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- соблюдать санитарно-гигиенические и медицинские требования.

Общие меры безопасности:

- не начинать учебно-тренировочное занятие без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить/ учебно-тренировочное занятие, и если есть помехи – устранить их;
- изучить упражнение, соизмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать упражнение полегче, чтобы выполнить его на высоком уровне;
- контролировать свои действия на всем протяжении учебно-тренировочной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

Говоря о профилактике травматизма, следует отметить, что травмы в основном появляются из-за беспечности самих обучающихся, но есть и моменты, которые надо обязательно учитывать.

Существует несколько групп причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики:

- неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т.п.;
- недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без тренера-преподавателя и т.п.;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов;
- неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха);
- нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены;
- нарушение обучающимися дисциплины и установленных правил во время тренировок и спортивных мероприятий.

Создание оптимальных условий для проведения учебно-тренировочного процесса и спортивных мероприятий, постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

Специфическая особенность скалолазания от многих других видов спорта заключается в обеспечении безопасности за счет специального оборудования, специальных приемов и действий, осуществляемых самими спортсменами. Это – страховка! Сознательному освоению спортсменами всех компонентов страховки необходимо уделять внимание на каждой тренировке и соревнованиях. В процессе многолетней тренировки у спортсменов вырабатываются устойчивые специальные навыки в организации и исполнении различных видов страховки.

Виды страховки – гимнастическая, верхняя, нижняя.

Требования к лицам, занимающимся на скалодроме

1. Разрешается находиться в спортивном зале и заниматься на скалодроме только в присутствии тренера-преподавателя.
2. Разрешается использовать только исправное снаряжение, соответствующее нормам безопасности.
3. Разрешается навешивание страховочных веревок только квалифицированным спортсменам под руководством тренера-преподавателя.
4. Не разрешается лазание по скалодрому без страховки.
5. Запрещается страховать каким-либо способом, кроме показанных тренером.
6. Спуск спортсмена с верхней страховкой производится медленно, предельно внимательно, без проскальзывания веревки, во избежание ожога рук и вырывания веревки.
7. Рекомендуются использовать для страховки тормозные устройства.
8. Запрещается находиться под лезущим спортсменом, во избежание получения травмы в случае его падения.
9. Перед началом подъема по скалодрому необходимо проверить правильность завязанного узла на страховочной веревке, убедиться в том, что страховочная система надета должным образом, а страхующий готов к страховке.
10. Запрещается страховать через один карабин с незавинченной муфтой.
11. Запрещается приносить с собой на занятия: жвачки, конфеты, печенье и другие продукты питания.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Организаций предусматривают:

- наличие скалодрома;
- наличие спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «скалолазание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Информационно-методические условия реализации Программы

Список библиографических источников:

1. Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта. – М., 2010.
2. Бозкурт Х. Тренерская библия. Скалолазание с точки зрения тренера-преподавателя. Изд.: Оксфордский альпийский клуб, 2019. Перевод ФСР для служебного пользования.
3. Ватанабэ К. Овладение практическими техниками. Боулдеринг. Советы по повышению уровня. Изд.: Издательская компания «МЭЙТС», 2016. Перевод ФСР для служебного пользования.
4. Довженко Н.И. От скал к скалодромам – спорт и жизнь. Ростов-на-Дону, 2004.
5. Кёстермейер Г., Примеров В.П. Спортивное скалолазание. Первое приближение. Екатеринбург. 2010.
6. Кризи М. Скалолазание. Курс тренировок от А до Я. Изд.: Эксмо, – М., 2013.
7. МакГрат Д., Элисон Д. Вертикальный разум. Психологический подход к развитию в скалолазании. Изд.: Интеллектуальная издательская система Ridero, – М., 2018.
8. Марков Г.В. и др. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений. Методическое пособие. – М. 2006.
9. Окслейд К. Скалолазание. Серия «Экстремальные виды спорта». Изд.: Мнемозина, 2009.
10. Расторгуев М. Альпинистские узлы. – М. 2007.
11. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М., Советский спорт, 2006.
12. Смолина О.Ю., Заморов И.А. Основы скалолазания. Методические рекомендации. Изд.: ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер», Тюмень, 2016.
13. Столов И.И. Спортивный резерв: состояние. Проблемы, пути решения. – М. «Советский спорт». 2008.
14. Хаттинг Г. Скалолазание. Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению. Изд.: ФАИР-ПРЕСС, – М., 2006.
15. Хёрст Э. Скалолазная подготовка. Исчерпывающее руководство по улучшению результатов. Изд.: Спорт-марафон, – М., 2020.
16. Хидэки Х. Учебник спортивного скалолазания. Изд.: Yamatokeiya Publishers Co., Ltd. 2019. Перевод ФСР для служебного пользования.
17. Хилл Л. Скалолазание – моя свобода. Моя жизнь в вертикальном мире. Изд.: Нестор Академик, СПб, 2012.
18. Хёрст Э. Скалолазная подготовка. Исчерпывающее руководство по улучшению результатов. Изд.: Библиотека Спорт-марафон, – М., 2019.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://c-f-r.ru> - официальный сайт Федерации скалолазания России;
2. Сайт СШОР горных видов спорта;
3. Консультант Плюс www.consultant.ru;
4. Сайт Министерства спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>.

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf)
2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhenie.pdf)