

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



АЛЬПИНИЗМ

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

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общероссийская общественная организация «Федерация альпинизма России»;

Федосеев Александр Михайлович, кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник Лаборатории проблем спортивной подготовки Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК).

Рецензенты:

Зебзеев Владимир Викторович, доктор педагогических наук, доцент, проректор по научной работе ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»;

Дунаев Константин Степанович, доктор педагогических наук, профессор, академик Российской академии естественных наук, заведующий кафедры теории и методики спорта ФГБОУ ВО МГАФК;

Тарасова Любовь Викторовна, доктор педагогических наук, доцент, заведующая кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО МГАФК.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «альпинизм» разработаны с учетом структуры примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «альпинизм» и рекомендованы Экспертным методическим советом ФГБУ ФЦПСР по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «альпинизм».

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	5
I. Общие положения.....	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.1. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	10
2.2. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.3. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «альпинизм»	12
2.4. Календарный план воспитательной работы	13
2.5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
2.6. Планы инструкторской и судейской практики	16
2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	16
III. Система контроля.....	17
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	17
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	20
IV. Рабочая программа по виду спорта «альпинизм»	20
4.1. Программный материал для этапа начальной подготовки	24
4.1.1. Физическая подготовка	26
4.1.2. Техническая подготовка	35
4.1.2.1. Техническая подготовка в классическом альпинизме	37
4.1.2.2. Техническая подготовка в ледолазание	37
4.1.2.3. Техническая подготовка в ски-альпинизме.....	39
4.1.2.4. Техническая подготовка в скайраннинге.....	41
4.1.3. Тактическая подготовка	46
4.1.4. Психологическая подготовка	47
4.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).....	49
4.2.1. Физическая подготовка	51
4.2.1.1. Физическая подготовка в классическом альпинизме.....	54
4.2.1.2. Физическая подготовка в ледолазании	54
4.2.1.3. Физическая подготовка в ски-альпинизме	57
4.2.1.4. Физическая подготовка в спортивной дисциплине скайраннинг	61
4.2.2. Техническая подготовка.....	65
4.2.2.1. Техническая подготовка для спортивных дисциплин «классический	

альпинизм» и «ледолазание».....	67
4.2.2.2. Техническая подготовка для спортивных дисциплин «ски-альпинизм» и «скайраннинг»	72
4.2.3. Tактическая подготовка	74
4.2.4. Психологическая подготовка.....	78
4.3. Программный материал для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.....	82
4.3.1. Физическая подготовка	88
4.3.1.1. Физическая подготовка в спортивной дисциплине «классический альпинизм».....	90
4.3.1.2. Физическая подготовка в спортивной дисциплине «ледолазание».....	91
4.3.1.3. Физическая подготовка в спортивных дисциплинах «ски-альпинизм» и «скайраннинг»	94
4.3.2. Техническая подготовка.....	97
4.3.3. Tактическая подготовка	102
4.3.4. Психологическая подготовка.....	103
4.4. Учебно-тематический план	105
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	105
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	106
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.....	106
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	107
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта	107
Приложения	111

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «альпинизм» (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» (далее – Федеральный закон № 329);
- 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 здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;
- 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 труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»;
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития 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» (далее – Приказ № 1144н);
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;
- 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 спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1002 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «альпинизм» (далее – ФССП);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации России от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2023 № 860 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «альпинизм» (далее – Примерная программа);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2023 № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 878);
- 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».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «альпинизм» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «альпинизм». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и может её самостоятельно разрабатывать.

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

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «альпинизм» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «альпинизм» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «альпинизм» учитываются Организацией при формировании Программы.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией 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.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

На основании Федерального закона № 273-ФЗ установлено, что обучающийся – физическое лицо, осваивающее образовательную программу.

На основании Федерального закона № 329-ФЗ установлено, что спортсмен – физическое лицо, занимающееся выбранным видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях, а также, спортсмен высокого класса – спортсмен, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов (далее – обучающийся).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с ЭНП и заканчивая ВСМ (таблица 1).

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация, реализующая Программу, 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 ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;
- на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, 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)
Для спортивных дисциплин класс, скайраннинг			
Этап начальной подготовки	3	13	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	16	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	19	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	20	1
Для спортивной дисциплины ледолазание			
Этап начальной подготовки	2	10	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
Для спортивной дисциплины ски-альпинизм			
Этап начальной подготовки	3	10	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	13	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	17	4

Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	20	2
-------------------------------------	-------------------	----	---

2.1. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем Программы определяется Организацией в соответствии с установленными параметрами к каждому этапу спортивной подготовки в приложении № 2 к ФССП.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать объема Программы, приведенного в таблице 2.

Таблица 2 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема Программы, установленного ФССП и представленного в таблице 2.

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

- на ЭНП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на ССМ – четырех часов;
- на ВСМ – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

1) Учебно-тренировочные занятия (далее – УТЗ).

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2) Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ):

2.1) УТМ проводятся при подготовке к спортивным соревнованиям:

2.1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на ССМ – 18 дней, на ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2.2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на ССМ и ВСМ предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2.3) УТМ проводятся как мероприятия для комплексного медицинского обследования на ССМ и ВСМ, предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на ЭНП и УТЭ, предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.2.5) УТМ проводятся в форме просмотровых мероприятий на УТЭ, ССМ, ВСМ, предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся

в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

3) Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, с учетом требований ФССП, приведенных также в таблице 3.

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	3	2	4	5
Отборочные	-	-	1	2	2	3
Основные	-	-	1	2	2	3
Для спортивных дисциплин ледолазание, ски-альпинизм						
Контрольные	1	1	3	2	4	5
Отборочные	-	1	1	2	2	3
Основные	-	1	1	2	2	3

Примечание: в таблице 3 указано минимальное количество спортивных соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки вида спорта «альпинизм».

Необходимо учитывать, что Организация обеспечивает участие в официальных соревнованиях всего контингента обучающихся, зачисленных на этапы спортивной подготовки.

2.3. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «альпинизм»

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения. Учебный план составляется и утверждается

Организацией ежегодно на 52 недели (приложение № 1).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации.

Учебный план разрабатывается с учетом продолжительности этапов спортивной подготовки, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

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 спортивным дисциплинам вида спорта «альпинизм».

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

2.4. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа. Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание. Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с ветеранами спорта, презентации на темы: Спортсмены – герои Великой Отечественной войны, Спортсмены – герои локальных войн и др.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение

мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

Представленный образец календарного плана воспитательной работы в приложении № 2 к методическим рекомендациям носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить календарный план воспитательной работы в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

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

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

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

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 о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Представленный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним в приложении № 3 к методическим рекомендациям является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя следующие документы и источники:

- статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;
- приказ № 464;
- приказ № 878;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»:

<https://rusada.ru>

2.6. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика. В период учебно-тренировочных занятий применяется инструкторская практика, когда обучающийся практикует умения показывать специальные упражнения, технические элементы по видам спортивной подготовки для других обучающихся учебно-тренировочной группы. Инструкторская практика помогает обучающимся глубже понять специфику выполнения упражнения, изучить последовательность действий при его выполнении, тем самым формируя у обучающихся профессиональные навыки, необходимые при прохождении спортивной подготовки.

Судейская практика. Для участия в судейской практике обучающиеся должны иметь теоретические знания по Правилам вида спорта, которые они приобретают в процессе учебно-тренировочных занятий по теоретической подготовке в зависимости от этапа спортивной подготовки и уровня их спортивной квалификации.

Обучающиеся, участвуя в судейской практике в качестве волонтера, помощника спортивного судьи и других статусах спортивных судей, предусмотренных правилами вида спорта, по которым проводятся спортивные соревнования приобретают опыт в судействе, а также умения по ведению и организации спортивных соревнований.

Обучающимся, участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

На ЭНП в виде спорта «альпинизм» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

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

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4.

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие

в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «альпинизм».

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования и самостоятельно может разработать иную форму планирования.

Таблица 4 – План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
ЭНП до года обучения	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
ЭНП свыше года	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
УТЭ до 3-х лет	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
УТЭ свыше 3-х лет	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ССМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить

следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

На ЭНП:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «альпинизм»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ледолазание», «ски-альпинизм»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ледолазание», «ски-альпинизм».

На УТЭ:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «альпинизм» 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 «альпинизм»;
- 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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на ССМ.

На ССМ:

- 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 «альпинизм»;
- 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;

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

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на ВСМ.

На ВСМ:

– 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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством

сдачи контрольных-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.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки составляются Организацией с учетом нормативов, представленных в приложениях № 6-9 к ФССП, и уровней спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки, представленных в приложениях № 7-9 к ФССП.

Контрольные нормативы составляются Организацией и представляют собой тесты для оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся, а также видов подготовки, не связанных с физическими нагрузками, они подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки в течение спортивного сезона на этапе спортивной подготовки.

IV. Рабочая программа по виду спорта «альпинизм»

Представленный программный материал по этапам спортивной подготовки представляет собой структуру учебно-тренировочного процесса и носит рекомендательный характер.

Под лицами, осуществляющими спортивную подготовку, понимаются: обучающиеся, спортсмены, альпинисты, девушки-спортсменки, мальчики-спортсмены.

Программный материал учитывает особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «альпинизм»:

1. Классический альпинизм (класс) (соревнования среди групп альпинистов на скальном, ледовом и смешанном рельефе по итогам совершенных восхождений

на горные вершины);

2. Ледолазание (соревнования на естественном и искусственном ледовом рельефе);

3. Ски-альпинизм (соревнования на естественном горном рельефе с применением специальных лыж для подъема и спуска. Только две дисциплины: «ски - альпинизм - спринт» и «ски - альпинизм - эстафета» являются Олимпийскими в виде спорта «альпинизм»);

4. Скайраннинг (соревнования на естественном горном рельефе, заключаются в преодолении дистанции на скорость).

Рабочая программа по виду спорта «альпинизм» основывается на системном подходе, предусматривает преемственность в целях, задачах, методах и средствах по этапам спортивной подготовки, а также учитывает индивидуальные особенности обучающихся, квалификацию педагогического состава, материально-техническое обеспечение и другие аспекты многолетней спортивной подготовки (далее-МСП).

Основная цель МСП – достижение наивысшего уровня готовности обучающегося к спортивным соревнованиям. МСП учитывает этапы спортивной подготовки (ЭНП, УТЭ, ССМ и ВСМ) при построении годового (сезонного) планирования цикла.

Годичный цикл спортивной подготовки состоит из следующих периодов:

- подготовительный период (далее – ПП);
- соревновательный период (далее – СП);
- восстановительный (переходный) период (далее – ВП).

Совокупность ПП, СП и ВП является одним макроциклом. В виде спорта «альпинизм» чаще всего годичный цикл спортивной подготовки состоит из одного макроцикла (продолжительностью в 1 год), реже из двух макроциклов (продолжительность в полгода каждый). Макроцикл состоит из мезоциклов, включающие микроциклы, продолжительность которых до 1-ой недели.

К примеру, для спортивной дисциплины «ски-альпинизм» ПП – с июня по ноябрь, СП – с ноября по май, а ВП – май-июнь.

Ключевыми условиями построения годового цикла спортивной подготовки является календарь спортивных соревнований и ключевые старты сезона. Важность детального планирования годового цикла спортивной подготовки возрастает от ЭНП к ВСМ.

Спортивная подготовка включает в себя виды спортивной подготовки:

1. Физическая подготовка (далее – ФП);
2. Техническая подготовка (далее – ТеП);
3. Тактическая подготовка (далее – ТаП);
4. Психологическая подготовка (далее – ПсП).

Учебно-тренировочная нагрузка по видам спортивной подготовки (1-4)

учитывает дозирование объема и интенсивность, возрастные и половые особенности, в соответствии с целями и задачами каждого этапа спортивной подготовки с учетом сенситивных периодов физического развития, физических качеств, двигательных способностей с учетом возрастных и половых особенностей (таблица 5, таблица 6).

Влияние физических качеств, двигательных способностей и телосложения на результативность по виду спорта «альпинизм» представлено в таблице 7.

Таблица 5 – Сенситивные периоды физического развития, физических качеств, двигательных способностей с учетом возрастных особенностей у девушек-спортсменок

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

Примечание: темпы естественного прироста С – средние, В – высокие; ОВ – очень высокие

Таблица 6 – Сенситивные периоды физического развития, физических качеств, двигательных способностей с учетом возрастных особенностей у мальчиков – спортсменов

Показатели	Возрастные периоды, лет							
	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела			С	В	ОВ	ОВ	В	С
Масса тела				С	В	ОВ	В	В
ЖЕЛ	С	С	С	В	ОВ	В	В	С
МПК			С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	В	В	В	В	С			

Подвижность в суставах	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	С	В	ОВ	ОВ	В	С	
Базовая выносливость (на уровне МПК)		С	С	ОВ	ОВ	С		
Анаэробно-гликолитические способности					С	ОВ	В	ОВ
Скоростные способности	С	С	С	С	С	В	В	С
Быстрота	С	С	С	С	С	С		
Абсолютная сила	С	С	С	С	В	С	С	ОВ
Максимальная сила					С	В	ОВ	С
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость				С	В	В	ОВ	В
Скоростно-силовые способности					С	В	ОВ	В

Примечание: темпы естественного прироста: С – средние, В – высокие; ОВ – очень высокие

Таблица 7 – Влияние физических качеств, двигательных способностей и телосложения на результативность по виду спорта «альпинизм»

Физические качества	Уровень влияния
Класс	
Быстрота	1
Сила	2
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	1
Телосложение	1
Ледолазание	
Быстрота	2
Сила	3
Выносливость	2
Координация	2
Гибкость	2
Скайраннинг	
Быстрота	2
Сила	1
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	1
Ски-альпинизм	
Быстрота	2
Сила	1
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	1

Примечание: 1 – не значительное влияние, 2 – среднее влияние, 3 – значительное влияние

4.1. Программный материал для этапа начальной подготовки

Цель и задачи программного материала для ЭНП

Цель – овладение базовыми навыками и техниками, необходимыми для безопасного передвижения в горах.

Основные задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие организма альпиниста для всех спортивных дисциплин;
- формирование устойчивого интереса к виду спорта «альпинизм» и его спортивных дисциплин;
- обучение двигательным умениям и формирования специальных навыков;
- формирование умений и навыков основ безопасности поведения на учебно-тренировочных занятиях, профилактика травматизма;
- ознакомление и овладение основами техники вида спорта «альпинизм»;
- формирование представления о системе спортивных соревнований и правил вида спорта с учетом особенностей спортивных дисциплин.

Ключевые направления работы в учебно-тренировочном процессе на ЭНП:

- изучение основ техники передвижения;
- изучение основ безопасности: обучение правилам безопасности в горах, включая оценку опасности, использование спасательного снаряжения.

Основные методы и средства, применяемые в учебно-тренировочном процессе на ЭНП:

- игровой (подвижные игры общеразвивающие и с уклоном на отработку специфических движений);
- равномерный, наглядный (демонстрация видео, личный пример тренера);
- словесный (методические указания, инструкции и инструктаж);
- практические методы (физические упражнения, педагогический контроль).

На ЭНП рекомендуется следующее соотношение видов спортивной подготовки в соответствии с приложением № 5 к ФССП (таблица 8), а также рекомендуется выстраивать учебно-тренировочные занятия с учетом сенситивных особенностей развития организма обучающихся.

Таблица 8 – Рекомендуемое соотношение видов спортивной подготовки по виду спорта «альпинизм» на этапе начальной подготовки, %

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года

1.	Техническая подготовка	10-14	16-20
2.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7-12	11-16
3.	Общая физическая подготовка	55-69	45-58
4.	Специальная физическая подготовка	14-18	16-20

Требования к технике безопасности в условиях УТЗ одно из важнейших условий осуществления учебно-тренировочного процесса на ЭНП. Рекомендуется ознакомиться с основными факторами возникновения травм и иных несчастных случаях с целью систематизации и выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация учебно-тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении занятия;
- нарушение обучающимися дисциплины и установленных правил во время проведения УТЗ;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки обучающихся;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении УТЗ.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;
- проведение УТЗ без должного наблюдения тренера-преподавателя или его отсутствие.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

На ЭНП общий объем нагрузки позволяет восстанавливать работоспособность обучающихся после тренировочной нагрузки естественным путем - применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Для данного этапа спортивной подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение учебно-тренировочного процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха на УТЗ. На ЭНП необходимо обучающимся привить гигиенические навыки и привычки.

Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена

тренировочных средств и проведение УТЗ в игровой форме.

4.1.1. Физическая подготовка

Основные задачи физической подготовки (далее – ФП) – всестороннее развитие физических качеств для решения технических, психологических и тактических задач с учетом особенностей вида спорта и всестороннее гармоничное развитие физических качеств в соответствии с индивидуальными способностями.

ФП подразделяется на общую физическую подготовку (далее – ОФП) и специальную физическую подготовку (далее – СФП).

ОФП направлена на разностороннее развитие альпиниста, стимулируя развитие силы, выносливости, скорости, ловкости и координации. ОФП важна и для воспитания морально-волевых качеств, и для создания психологической устойчивости. На ЭНП альпинистам следует применять общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ) и тем более широко надо использовать игры и игровые упражнения. На УТЗ работа направлена на развитие двигательных качеств, используются: кроссовая и лыжная подготовка, альпинистское многоборье (бег в гору, лыжная гонка, скалолазание, ледолазание и горные лыжи), кроссовый и спринтерский бег, прыжки, плавание, акробатические и гимнастические упражнения, спортивное ориентирование, упражнения из ушу и йоги, аэробика. На ЭНП такое заимствование двигательной активности из других видов спорта повышает вариативность УТЗ, способствует гармоничному развитию, увеличению объема ОФП и соответственно повышению функциональной подготовленности альпинистов.

Основными средствами ОФП на ЭНП являются:

- комплексы ОРУ, направленные на развитие физических качеств, в том числе в игровой форме;
- эстафеты и подвижные игры;
- гимнастические и акробатические упражнения;
- спортивные игры по упрощённым правилам и др.

Одним из наиболее эффективных средств разносторонней ОФП являются игры и игровые упражнения. Игры позволяют развивать такие физические качества как: быстрота, сила, выносливость.

Рекомендуемое количество часов, отводимое на выполнение упражнений по развитию физических качеств (ОФП) с разбивкой по годам обучения представлены в таблице 9.

Программный материал по СФП состоит из специальных упражнений, отвечающих специфике вида спорта. На ЭНП рекомендуется применять на УТЗ упражнения только схожие по специфике движения альпинистов.

Таблица 9 – Количество часов, отводимое на выполнение упражнений по развитию физических качеств по ОФП

Наименование	Годы обучения ЭНП		
	1	2	3
	Количество часов		
Упражнения на развитие быстроты	37	40	40
Упражнения на развитие гибкости	36	39	39
Упражнения на развитие координации	35	33	33
Упражнения на развитие силы	30	33	33
Упражнения на развитие выносливости	50	63	63
Максимальная продолжительность (час)	188	208	208

Основными средствами СФП на ЭНП являются:

- имитационные (подводящие упражнения) с учетом специфики спортивных дисциплин;
- туристические походы;
- легкая атлетика (бег, ходьба в гору).

Рекомендуемое количество часов, отводимое на выполнение упражнений по развитию физических качеств по СФП с разбивкой по годам обучения представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Количество часов, отводимое на выполнение упражнений по развитию физических качеств по СФП

Наименование	Годы обучения ЭНП		
	1	2	3
	Количество часов		
Развитие силовых способностей	28	41	41
Развитие специальной выносливости	22	30	30
Максимальная продолжительность (час)	50	71	71

Физические качества, развиваемые в виде спорта «альпинизм»:

1) Сила.

В виде спорта «альпинизм» силовые качества способствуют уверенному продвижению по дистанции, сила мышц во многом определяет скорость передвижения и точность движений. В спортивных дисциплинах, содержащих в своем названии слова: «класс» и «ледолазание» за счет силовых способностей осуществляется забивание крючьев, работа ледорубом, а в «ски-альпинизме», «скайраннинге» осуществляется силовая работа в подъем (за бегание в гору). Учитывая специфику спортивных дисциплин в виде спорта «альпинизм», вес дополнительного рабочего груза может достигать более 20 кг. Рекомендуется на ЭНП с первых УТЗ начать развивать силовые способности.

На ЭНП рекомендуются следующие игровые упражнения и подвижные игры

для развития силы:

Упражнение № 1.

Обучающиеся распределяются по парам, каждой из них указывается направление движения. Первые номера выполняют по команде опорный прыжок ноги врозь через вторых номеров, принявших исходное положение (далее – И.п), стоя спиной, наклонив туловище. После прыжка первые номера проходят четыре шага вперёд и принимают и. п. Рекомендуемая дозировка выполнения 1-2 минуты.

Упражнение № 2:

1-й вариант. На площадке обозначаются круги диаметром 2-3 метра (в зависимости от количества обучающихся). В каждый круг правым плечом друг к другу становятся обучающиеся. По команде каждый играющий старается вытолкнуть из круга своего партнёра. Рекомендуемая дозировка выполнения 2-3 минуты;

2-й вариант. Играющие распределяются на пары, пары стоя друг к другу правым боком, захватывают левой рукой свою левую ногу за голеностопный сустав. Толкая плечом, играющий пытается вывести из равновесия партнёра и заставить его опуститься на левую ногу. Проигрывает тот, кто первым поставит левую ногу на землю. Рекомендуемая дозировка выполнения 2-3 минуты, затем производится смена партнеров;

3-й вариант. Играющие распределяются на пары. В положении глубокого приседа, вытянув руки вперёд, играющие располагаются лицом друг к другу. По команде каждый из них пытается толкнуть своего партнёра в ладонь руки или в плечо, вывести из равновесия. Кто первым сядет или встанет – проигрывает. Рекомендуемая дозировка выполнения до 3 минут.

Упражнение № 3.

Играющие распределяются на пары, их ноги связываются за голень. По команде «марш» каждая пара бежит на «трёх» ногах, согласовывая между собой действия. Побеждает пара, пробежавшая быстрее других дистанцию 15-20 метров. Упражнение повторяется 3-4 раза. Примечательно, что подобное упражнение наиболее травмоопасно, рекомендуется выполнить упражнение вначале с низкой интенсивностью (для того, чтобы убедиться в слаженности действий у обучающихся) или во все исключать подобные упражнения на ЭНП.

Упражнение № 4.

Обучающиеся, рассчитавшись по два, перестраиваются в две шеренги. Стоя в шеренгах на расстоянии двух-трёх шагов, играющие первой шеренги наклоняются вперёд, занимая положение упора стоя, опираясь плечом на выставленные вперёд руки играющих второй шеренги. По команде первая шеренга начинает бег, вторая, оказывая сопротивление, отступает назад, проходя дистанцию 15-20 метров. Затем производится смена мест. Каждая шеренга выполняет бег 3-4 раза.

Подвижная игра № 1.

«Какая команда прыгает дальше». Две равные команды выстраиваются в две колонны в 3-4 метрах одна от другой. От начальной линии по сигналу одновременно прыгают на одной ноге по одному игроку из каждой команды. На том месте, где остановится прыгающий игрок, его меняет очередной игрок его же команды. Все игроки команды идут вслед за прыгающим. Побеждает команда ушедших дальше. Игра повторяется 2-3 раза.

Подвижная игра № 2.

«Толкай из круга». На площадке обозначается круг диаметром 4-6 метров, играющие (чётное количество 4-6 человек) произвольно становятся в круг. По команде играющие начинают выталкивать друг друга из круга. Как только ступня или другая часть тела коснётся земли за линией круга, игрок выбывает из игры. Игрок, оставшийся в кругу последним, считается победителем. Игра повторяется 3-4 раза.

Подвижная игра № 3.

«Смена положений». Обучающиеся выстраиваются в колонну по одному на дистанции двух шагов друг от друга. Назначаются два «водящих», в руки которым даётся верёвка длиной 2 метра. По команде «водящие», взявшись за концы верёвки, должны пронести её под колонной. Играющие, стоящие в колонне, последовательно перепрыгивают через верёвку. Затем, миновав колонну, «водящие» бегут в обратную сторону. Теперь они уже несут верёвку на уровне 80-90 сантиметров от земли. Для этого падая вперёд - влево или вперёд - вправо, играющие занимают положение упора лёжа. Игра повторяется 5-6 раз. «Водящие» каждый раз меняются. Выигрывают те, кто, не задев верёвки, сумеет выполнить прыжки и падение.

Подвижная игра № 4.

«Не давай мяч «водящему». Обучающиеся делятся на группы по 5-6 человек. Среди них выбирается один «водящий», который размещается в центре круга с набивным мячом в руках. Остальные игроки стоят в кругу, лицом к его центру. «Водящий» бросает мяч любому игроку, стоящему в кругу. Игроки, стоящие в кругу, перебрасывают мяч либо через круг, либо по кругу, а «водящий» старается дотронуться до мяча рукой. Как только он это сделал, его сменяет игрок, от которого шел мяч. Игра продолжается 5 минут.

2) Выносливость.

В виде спорта «альпинизм» физическое качество выносливость способствуют повышению работоспособности обучающихся. Выносливость во многом определяет и волевые качества. Для развития и совершенствования выносливости необходимо длительное и систематическое пребывание на УТЗ. Рекомендуется перед развитием выносливости подготовить дыхательную, мышечную, нервную, кровеносную системы организма обучающихся.

На ЭНП рекомендуются следующие упражнения для развития общей

ВЫНОСЛИВОСТИ:

- подтягивание различными хватами на перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- висы на прямых и согнутых руках, подтягивание на зацепах или планке;
- подтягивание в противовесе через блок;
- сжимание эспандера;
- лазание по канату, упражнения с резиновой лентой;
- упражнение на пресс – подъём ног в висе до 90 градусов (уголок)

и до перекладины;

- приседания на одной ноге (пистолетики), выпрыгивания, многоскоки;
- сгибание-разгибание туловища сидя, ноги закреплены;
- выпрыгивания и приседания (прыжки в уступающе-преодолевающем режиме, выпрыгивания из полного приседа и полуприседа с продвижением вперед на месте, в стороны, спиной вперед, прыжки на низкую тумбу, прыжки в длину и др.);
- сгибание-разгибание туловища, лежа на гимнастической скамейке лицом вниз, ноги закреплены;
- подъем ног к рукам в висе на перекладине. Паузы между упражнениями заполняются бегом трусцой (1 мин);
- бег (по пересеченной местности, кондиционный бег, кроссовая подготовка, бег с изменением направления);
- велоподготовка;
- элементы спортивных игр, подвижные игры, преодоление полосы препятствий;
- круговая тренировка со специальными упражнениями;
- плавание, футбол и др.

Первые 12 упражнений из выше рекомендованного списка упражнений для развития общей выносливости можно сгруппировать в комплексы упражнений и выполнять 1 или 2 раза в неделю по 2-4 повторения с интервалами отдыха до полного восстановления (до 15 мин). Однако, цикличность и высокие энергозатраты большинства этих упражнений могут нарушить тонкую координацию движений, столь необходимую в виде спорта «альпинизм» и применять их следует с большой осторожностью на всем протяжении ЭНП.

3) Гибкость.

В виде спорта «альпинизм» гибкость позволяет альпинисту выполнять различные упражнения, сложные координационные движения с большой амплитудой.

Упражнения на гибкость можно разделить на три группы: динамические, статические и комбинированные.

Динамические упражнения включают различные наклоны (вперед, назад, влево, вправо), амплитудные движения, махи, выпады (активные упражнения), упражнения на шведской стенке. Допускается выполнение динамических упражнений с отягощением (но не более 10-15% от веса альпиниста).

Статическими упражнениями на ЭНП применяются дозировано, следует избегать сочетаний статических упражнений на гибкость с силовой нагрузкой, чтобы не перегрузить сердце обучающихся;

Комбинированные упражнения – выполняются в динамике с паузой (задержкой) в какой-нибудь крайней точке положения руки или ноги обучающегося. Можно повторять такие задержки в процессе выполнения упражнения несколько раз.

На ЭНП рекомендуются следующие упражнения для развития гибкости:

- шпагат продольный и поперечный («шнур»). Опускаться следует до максимально возможной точки, до появления ощутимой боли в связках. Очень эффективно растягивание на стульях, раздвигаемых помощниками. Помощники фиксируют на стульях обе ноги и придерживают альпиниста от падения;

- растягивание приседаниями. Поставить ногу носком вверх как можно выше на ступеньку шведской стенки (подоконник, стол и т.д.), и присесть до максимально возможного уровня;

- растягивание репшнуром или с помощью партнера. Для этого упражнения необходимо изготовить приспособление - кусок репшнура с петлей для ноги на одном конце и рукояткой на другом. Перекинуть репшнур через турник (или другой блок), взять ногу в петлю, тянуть рукой за рукоятку, поднимая ногу как можно выше. Выполнить упражнение по 1-3 минуты, для каждой ноги;

- растягивание ног и спины. Сесть лицом к стене, ноги максимально широко разведены, ступни упираются в стену. Помогая руками продвигать тело к стене. Ноги расходятся в стороны вдоль стены;

- «Лягушка» (или «бабочка»). Сесть на мат, ступни прижаты друг к другу и подведены к туловищу максимально близко. Надавливая руками на колени опускать их к полу (растяжка с помощью напарника в И.п -лежа на спине более эффективна, чем сидя);

- «Мостик». Стать спиной к шведской стенке (хуже - к стене) на расстоянии около 1-го метра, прогнуться назад и перебирая руками по ступенькам опуститься вниз, затем таким же образом подняться;

- растягивание рук и спины. Сцепить руки за спиной в замок (одна рука заведена через одноименное плечо, другая снизу), ноги вместе, наклоняться до касания лбом коленей. Поменять руки, наиболее эффективным в растяжке является метод предварительного максимального напряжения (на 5-7 секунд) и последующего растягивания при полном расслаблении.

Упражнения на гибкость рекомендуется выполнять сериями (4 -5 раз), по 8-мь

и более раз повторяя упражнение и увеличивая амплитуду движения. Ежедневное выполнение упражнений на гибкость способствует увеличению подвижности суставов.

4) *Координация (ловкость, равновесие).*

В виде спорта «альпинизм» физическое качество ловкость отвечает за умение в разных ситуациях правильно, быстро, «умело» координировать свои движения, включая мелкую моторику рук. Развитие ловкости повышает осуществление сложных координированных движений. В виде спорта «альпинизм» за счет ловкости можно уходить от всякого рода трудностей: лавин, камнепадов, змей на дороге. Ловкость включает в себя несколько составных частей: межмышечная и внутримышечная координация (равновесие и точность движений), растяжка и гибкость.

Развитие ловкости должно быть направлено в основном на совершенствование способности альпинистов к ориентированию в пространстве и точность движений по временным и силовым характеристикам. Поэтому рекомендуется выполнять упражнения в необычных условиях (смена И.п, изменение скорости и направления движения).

На ЭНП рекомендуются для развития ловкости упражнения:

- гимнастической направленности (ходьба по неподвижным/подвижным предметам, батут и др.);
- челночный бег с изменением расстояния;
- эстафеты с элементами лазания и иной координационной направленности;
- подвижные игры с элементами координационных упражнений различной сложности.

На ЭНП рекомендуются для развития равновесия (координации) упражнения:

- ходьба по бревну, трубе, брусу, тросу;
- движение на носках с фиксацией на каждом шаге, стойка на одной ноге;
- приседание на одной ноге - удерживать равновесие;
- катание на роликовых коньках;
- кувырки, перевороты и другие несложные акробатические упражнения;
- игры по упрощенным правилам (мини-футбол; баскетбол);
- выполнение игровых элементов на скорость (ведение и передача мяча из различных положений);
- подвижные игры и эстафеты.

Очень важно при выполнении упражнений на равновесие правильно распределять центр тяжести. Упражнения на равновесие следует выполнять после разминки.

5) *Быстрота.*

В виде спорта «альпинизм» под быстротой выделяют скоростно-силовые качества и скорость принятия решения (быстрота действия). Быстрота действия в виде спорта «альпинизм» – это способность альпиниста осуществлять движения и действия с определенной скоростью и точностью, благодаря высокой подвижности нервных процессов.

При воспитании быстроты у обучающихся следует уделять внимание всем её компонентам: времени двигательной реакции, скорости одиночного движения и частоте движений. Для развития первых двух рекомендуется метод максимально быстрого реагирования на сигнал заранее обусловленным способом, а также реакции выбора ситуации из ряда возможных действий, реакция на движущийся объект. Для совершенства частоты движений пригодны практически все физические упражнения в максимальном темпе и коротком интервале времени (до 5 секунд). Наиболее характерные из них: бег и прыжки на месте и вперёд до 30 м, бег и прыжки через скакалку, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами баскетбола.

На ЭНП рекомендуются следующие упражнения и подвижные игры для развития быстроты и скоростно-силовых способностей:

Упражнение № 1.

Каждой паре отводится отдельное место. Обучающиеся должны повернуться лицом друг к другу, стать на расстоянии 2 метров один от другого, положить между собой небольшой предмет (мяч, кубик, камешек). Принять И.п (сидя или лежа в упоре). По сигналу игрок каждой пары стремится первым схватить предмет и убежать в любую сторону за ограничительную линию на 15-20 метров. Если в это время партнёр не успеет «осалить» убегающего, то тому игроку, который убежал первым, засчитывается очко. Упражнение проводится до тех пор, пока один из играющих не наберёт 10 очков.

Упражнение № 2.

Соревнование между тройками играющих. Одна тройка стартует, пробегая дистанцию 10-15 метров, другая догоняет (находясь в метре от стартующих). Затем участники игры меняются ролями. Побеждает тройка, большее количество игроков которой не были «осаленными». Каждая тройка стартует 6-8 раз.

Упражнение № 3.

Стоя рядом со стеной, бросить теннисный мяч в стену и поймать его с лёта, отойти на шаг дальше. Повторять броски снова, шаг за шагом отступая от стенки. Побеждает тот, кому удаётся поймать мяч, находясь дальше всех от стенки. Продолжительность упражнения 8-10 минут.

Упражнение № 4.

Обучающиеся делятся на команды по 3-5 человек. Команды становятся в колонну по одному на расстоянии 3-5 метров. Головным игрокам даётся по две гантели (весом 2-3 килограмма). Производя «раскачку», игроки прыгают в длину

с места толчком обеих ног. Места приземления отмечаются (у пяток) линиями. С этих линий прыгают поочерёдно следующие игроки. Игра заканчивается, когда все игроки сделают прыжки. Побеждает команда, ушедшая дальше всех. Упражнения повторяются 2-4 раза.

Упражнение № 5.

И.п. стоя в кругу, подбросить маленький мяч максимально высоко, выбежать из кружка, положить насколько возможно дальше от И.п. камешек на землю и, вернувшись в круг, успеть поймать мяч на лету. Тот, кто сумеет положить камешек дальше всех, тот и выигрывает. Продолжительность упражнения 8-10 минут.

Упражнение № 6.

Старт в тройках. На старте стоят трое, взявшись под руки. Средний стоит спиной вперёд. По команде «марш» все трое бегут отрезок 15-20 метров, средний бежит спиной вперёд. Каждый раз чередуясь между собой местами, каждая тройка принимает старт 6-9 раз.

Упражнение № 7.

Группе обучающихся в 6-8 человек дается старт из различных И.п. (сидя, лёжа, спиной вперёд) для пробегания 20-30 метров. Двое, финишировавшие последними, выбывают из соревнований. И так, до выявления победителей, упражнение выполняется 3-4 раза.

Упражнение № 8.

Обучающиеся поочерёдно пробегают 2-3 раза отрезок 15-20 метров на время. Затем, пробежав, обучающийся должен назвать своё время. За ошибку начисляется штрафное очко. Выигрывает тот, кто получает меньшее количество очков. Проигравшие подвергаются штрафу (дополнительный бег, прыжки и т.д.). Каждый пробегает дистанцию, определяя своё время 5-6 раз.

Подвижная игра № 1 «Подвижная цель».

На площадке обозначается круг диаметром 10-15-ть метров. Играющие 6-12 человек встают по кругу, лицом к центру. Один «водящий» находится в кругу. По сигналу играющие перекидывают мяч друг другу, стараясь, чтобы он попал в «водящего», который, спасаясь от мяча, бежит, прыгает, уворачивается. Кому удастся попасть, не заходя за черту, в «водящего» мячом, тот меняется с ним местом. Игра продолжается 8-10 минут.

Подвижная игра № 2 «Разбегайся».

Из группы обучающихся назначается команда «водящих» 2-4 человека. Перемещение свободных игроков ограничивается определёнными размерами площадки. По сигналу «водящие» устремляются за остальными игроками, стараясь «осалить» свободных игроков. «Осаленные» игроки садятся на площадку, обозначая тем самым, что они «вне игры». Побеждает та команда «водящих», которая за 2 минуты осалит как можно больше свободных игроков.

Подвижная игра № 3 «Сбить кеглю».

На площадке обозначается круг радиусом 4-5 метров. В центре круга ставится кегля. Играющие делятся на две команды – защитники и нападающие. Защитники распределяются в кругу по своему усмотрению. Команда нападающих располагается по кругу и не имеет права входить в него. Нападающие бросают мяч в кеглю стараясь её сбить, перебрасывают мяч друг другу, чтобы создать элемент неожиданности. Защитники, перемещаясь, стремятся заслонить цель. Игра продолжается 5-ть минут. Затем команды меняются ролями. Побеждает та команда, которая в течение 5 минут больше других собьёт кеглю. Примечание: отбивать ногой мяч не разрешается.

Подвижная игра № 4 «Попади в кольцо».

В игре участвует 6-10 человек (при наличии двух-трёх баскетбольных колец). На расстоянии 5-7 метров от баскетбольного щита проводится линия. Игроки выстраиваются в одну шеренгу, рассчитываясь по порядку. Все игроки, начиная с первого, в порядке очерёдности бросают мяч в кольцо. Если игрок попал в него, он ловит мяч, упавший из корзины, и бросает его в какого-либо из остальных игроков, которые, как только мяч попадает в кольцо, поворачиваются кругом и убегают в поле. Если бросивший мяч попадёт им в одного из убегающих игроков, ему начисляется очко. Выигрывает тот, кто раньше других наберет 5 очков.

Подвижная игра № 5 «Кто быстрее».

Из числа играющих назначается «водящий». Играющие выстраиваются в шеренгу лицом к направлению бега. «Водящий» становится сзади шеренги. «Водящий» по команде «марш» бросает вперёд мяч. Играющие устремляются за мячом, стараясь его догнать. Кто добежит первым и схватит мяч, тот выбывает из игры. Игрок, оказавшийся последним, назначается водящим. Игра повторяется 2-3 раза.

Подвижная игра № 6 «Ножной мяч в кругу».

Из числа играющих назначается «водящий». На площадке обозначается круг радиусом 4-5 метров. «Водящий» с мячом располагается в кругу, играющие – по кругу лицом к центру. По сигналу «водящий», ударяя ногой по мячу, старается выбить его из круга. Играющие задерживают мяч ногами, туловищем, не давая ему вылететь из круга. Задерживая мяч, игроки могут пасовать ногами между собой. Если «водящему» удаётся выбить мяч из круга, на место его идёт игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Игра продолжается 10 минут.

4.1.2. Техническая подготовка

Основные задачи технической подготовки (далее – ТеП) – развивать уверенное и надежное выполнение специфических движений альпинистами с учетом рельефа и погодных условий.

Формирование техники на ЭНП состоит из методики, которая включает

следующие этапы: разучивание технических приемов в расчлененном виде, выполнение технических приемов целиком и закрепление (стабилизация) технического навыка.

Важнейшее методическое правило при формировании спортивной техники – не допускать закрепления ошибок при выполнении технических приемов. Поэтому рекомендуется на ЭНП все новые технические приемы разучивать на «свежие мышцы» (т.е. в начале основной части УТЗ). Сформированная техника во всех спортивных дисциплинах позволяет обучающимся преодолевать дистанцию наиболее экономично, без надобности не выполнять лишние (энерго-затратные) усилия.

Одной из особенностей ТеП на ЭНП заключается в том, что большинство используемых средств, направленных на развитие ТеП имеют положительное применение физических упражнений, спортивных игр из других видов спорта, например, в спортивной дисциплине «ски-альпинизм» на ЭНП применяется классическая лыжная подготовка.

Рекомендуется на ЭНП во всех спортивных дисциплинах уделять сбалансированной работе на развитие техники ног, рук и общей координационной технике, нежели техники (нестандартных положений) и соревновательной (скоростной) техники. Рекомендуемый комплекс технических приемов для ЭНП, применяемый в спортивных дисциплинах: «класс», «ледолазание» представлен в таблице 11.

Таблица 11 – Комплекс технических приемов на этапе начальной подготовки

№	Технические приемы
1	Работа ног:
1.1	постановка ноги на носок пяткой вверх
1.2	постановка ноги на трение, пятка вниз
1.3	постановка ноги на внутренний рант
1.4	постановка ноги на внешний рант
1.5	скрестный шаг на траверсе
1.6	стояние па двух ногах
1.7	поворот (разворот) стопы (стоп)
1.8	переступ (смена ног)
1.9	перекат
2	Работа рук:
2.1	активный хват
2.2	пассивный хват
2.3	закрытый хват (замок)
2.4	открытый хват
3	Технические приемы лазания (рельеф):
3.1.	плиты (плоское лазание)
3.2	перекаты (перенос массы тела по
3.3	перетекание (перенос массы тела в

3.4	перехват
3.5	подворот колена
3.6	«флажок» (противовес свободной ногой)
3.7	подворот (кручение носка на зацепе)
4	Технические приемы (траверсы):
4.1	скрестные перехваты руками
5	Технические приемы:
5.1	скрестные шаги
5.2	приставные шаги

ТеП в виде спорта «альпинизм» включает в себя:

- ознакомление с техникой безопасности;
- ознакомление со способами передвижения в горах;
- знакомством с формами горного рельефа и способами их преодоления;
- приемов страховки и само-страховки;
- особенностями современного снаряжения и экипировки альпиниста.

4.1.2.1. Техническая подготовка в классическом альпинизме

ТеП в классическом альпинизме направлена на формирование у альпиниста двигательных навыков в избранном виде спорта. На ЭНП основной принцип развития ТеП – это многократное повторение одних и тех же движений для формирования умений, и навыков.

На ЭНП общая ТеП предполагает использование смежных видов спорта, таких как: гимнастика, легкая атлетика, скалолазание. Использование смежных видов спорта в виде спорта «альпинизм» решает несколько задач: активно расширяет запас умений, навыков и активизирует мозговую активность альпиниста для дальнейшего ускорения процесса обучения специальными техническими приемами на УТЭ.

4.1.2.2. Техническая подготовка в ледолазании

ТеП в «ледолазание» на ЭНП осуществляется за счет выполнения ОРУ и выполнения основ техники других похожих видов спорта (например, скалолазание). Следует формировать умения и навыки преодоления различных форм рельефа легкой трудности наклонных поверхностей, щелей, внутренних углов, внешних углов, катушек, каминов, небольших карнизов.

ТеП в ледолазании на ЭНП включает в себя и теоретические, и практические знания о видах хватов, типах перехватов, приемах постановки рук и ног, позиции тела с учетом рельефа, поддержки равновесия, работа с «кошками» и изучение техники ударов ледовыми инструментами (ледорубы, айс-фифи) в том числе без элементов лазания.

На ЭНП ТеП направлена преимущественно на создание предпосылок для овладения техникой ледолазания по рельефу легкой трудности. С этой целью

применяются имитационные и подводящие упражнения на гимнастической лесенке с консольной верхней перекладиной. Лазание «вверх – вниз» с различными хватами, в том числе, с ледовыми инструментами в руках, на различной высоте (опора на пальцы ног), лазание траверсом, имитация разнообразных отдельных выходов, выходы из-под карниза, различные выходы на ногу и другие упражнения необходимые для усвоения техники скалолазания и ледолазания. Эффективное средство и лазание боулдерингов (серии проблемных трасс) на скалодроме на специально создаваемых трассах с учетом подготовленности обучающихся.

В процессе УТЗ ледолазов на ЭНП рекомендуются следующие упражнения для формирования умения рационально (технично) пользоваться телом, руками и ногами:

- лазание по положительным плоскостям с теннисными мячиками в руках;
- лазание с одной рукой;
- лазание без рук;
- лазание по маршрутам с большими зацепами для рук (ноги пробовать ставить на мелкие зацепы, чтобы периодически при лазании расслаблять хваты руками, и позволять ногам держать большую часть веса тела).

Упражнение «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 отдохнуть.

Упражнение «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.

Упражнение «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.

Упражнение «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 зацепу.

Упражнение «Лягушка».

Ноги расположены на зацепах, расположенных на одном уровне, колени разведены в глубоком приседе. Таз прижат к стене. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног.

Упражнение «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.

Упражнение «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 обучающиеся оказываются «сидящим на ноге» и имеет перспективу для дальнейшего продвижения вверх.

Большинство упражнений на отработку технических приемов рекомендуется осуществлять в игровой форме. В процессе УТЗ при работе на искусственном (или ледовом) рельефе тренеру-преподавателю необходимо постоянно обращать внимание обучающихся ледолазов на соблюдение правил безопасности, а упражнения при лазании выполнять с верхней страховкой.

Дополнительно, в учебно-тренировочном процессе на ЭНП рекомендуется придерживаться следующих правил при формировании техники ледолазания:

- на старте необходимо набрать общий объем лазания на простых и средних трассах, это нужно для приобретения так называемого «чувства рельефа»;
- рекомендуется наблюдать за тем, как лазают более опытные ледолазы;
- следить за техникой, продумывать свои движения и делать работу над своими ошибками;
- немаловажно так же общение с тренером и более опытными ледолазами;
- не начинать занятие по ледолазанию без хорошей разминки и растяжки;
- проявлять активность на тренировке (паузы заполнять разминкой и не нагрузочными движениями это чрезвычайно полезно и не дает замерзнуть);
- важно помнить, что техника приобретается не сразу, это результат долгих трудов (не надо сразу ждать выдающихся результатов, нужно ставить посильные задачи).

4.1.2.3. Техническая подготовка в ски-альпинизме

Техническая подготовка в спортивной дисциплине «ски-альпинизм» ТеП состоит из 4 основных технических блоков, следующих друг за другом.

Блок № 1.

- теоретическое ознакомление со спортивным инвентарем (шлем, камуса, ботинки, крепления, лыжи и др.);
- практическое использование спортивного инвентаря.

Рекомендуемые упражнения:

- при работе с инвентарем рекомендуется с помощью повторного метода

«одевать-снимать» спортивный инвентарь. Рекомендуется для ускорения адаптации к спортивному инвентарю - хождение в нем и выполнения движений с различной амплитудой;

- ознакомиться с основными положениями (стойками) в ски-альпинизме и имитировать их.

Рекомендуется осуществлять переход от теории к практике в зимний период подготовки только на равнинных площадках, на которых отсутствует уклон трассы.

Блок № 2.

- овладение техническими элементами и приемами.

Рекомендуемые упражнения:

- спуск прямо на двух лыжах в высокой, средней стойках;
- отработка спусков с приседаниями на двух лыжах;
- спуски наискось на двух лыжах;
- отработка безопасного падения на двух лыжах;
- выполнение прямых спусков на двух лыжах с переступанием.

Блок № 3.

- отработка поворотов на пологих склонах.

Рекомендуемые упражнения:

- поворот переступанием;
- косые спуски с выдвиганием верхней лыжи;
- боковое соскальзывание;
- остановка соскальзыванием и закантовкой лыж;
- остановка, сброс задников лыж;
- преодоление бугров, впадин (сгибанием, разгибанием ног).

Блок № 4.

- освоение изученных элементов в блоках № 2-3 на более крутых склонах и более высокой скорости.

Рекомендуемые упражнения:

- катания на плоских лыжах и за бегание на камусах;
- работа коньковым ходом;
- косое соскальзывание;
- уколы палкой;
- повороты с конькового шага;
- повороты к склону.

На ЭНП рекомендуется уделить внимание и обучению пользованию подъемниками различных типов. Рекомендуется перед посадкой на подъемник объяснить правила поведения при пользовании подъемником и правила техники безопасности.

Основные правила при работе с группой:

- указать точное место посадки и схода с подъемника;
- объяснить и продемонстрировать имитацию подъема с помощью лыжной палки;
- обучить способу выхода с подъемника;
- предупредить перед подъемом: «на штангу подъемника не садиться, держать корпус прямо, во время подъема сохранять прямолинейное движение вверх»;
- первые подъемы желательно организовать с помощником;
- тренер-преподаватель поднимается после подъема всей группы обучающихся.

4.1.2.4. Техническая подготовка в скайраннинге

Техническая подготовка в спортивной дисциплине «скайраннинг» – это постоянная работа над техникой бега. Преодоления курумников, скальных осыпей, а также бега в гору и со спусков способствует повышению спортивного мастерства обучающихся. Поэтому основным средством ТеП является выполнение беговых упражнений на равнине и в подъем, использование подвижных игр и эстафет.

В процессе УТЗ скайраннеров на ЭНП рекомендуются следующие упражнения для формирования технического мастерства:

1. Эстафетный бег с преодолением низких, средних и высоких препятствий (рисунок 1).

Организационно-методические указания: необходимо подготовить дистанцию с различными элементами для прыжковой, беговой тренировки (вертикальное – горизонтальное преодоление), предметы (например: конуса, фишки, бревна, камни) необходимо расставить произвольно. Обучающиеся на максимальной скорости должны преодолеть дистанцию от старта до финиша, преодолевая препятствия в виде расставленных предметов. Рекомендуется в этом упражнении: уделять внимание безопасности (приучать обучающихся приземляться безопасно, производить осмотр трассы), повышать вариативность за счет изменения направления движения, смены/замены препятствий, обучать альпинистов быстро принимать решение и уметь удерживать равновесие после преодоления препятствия.

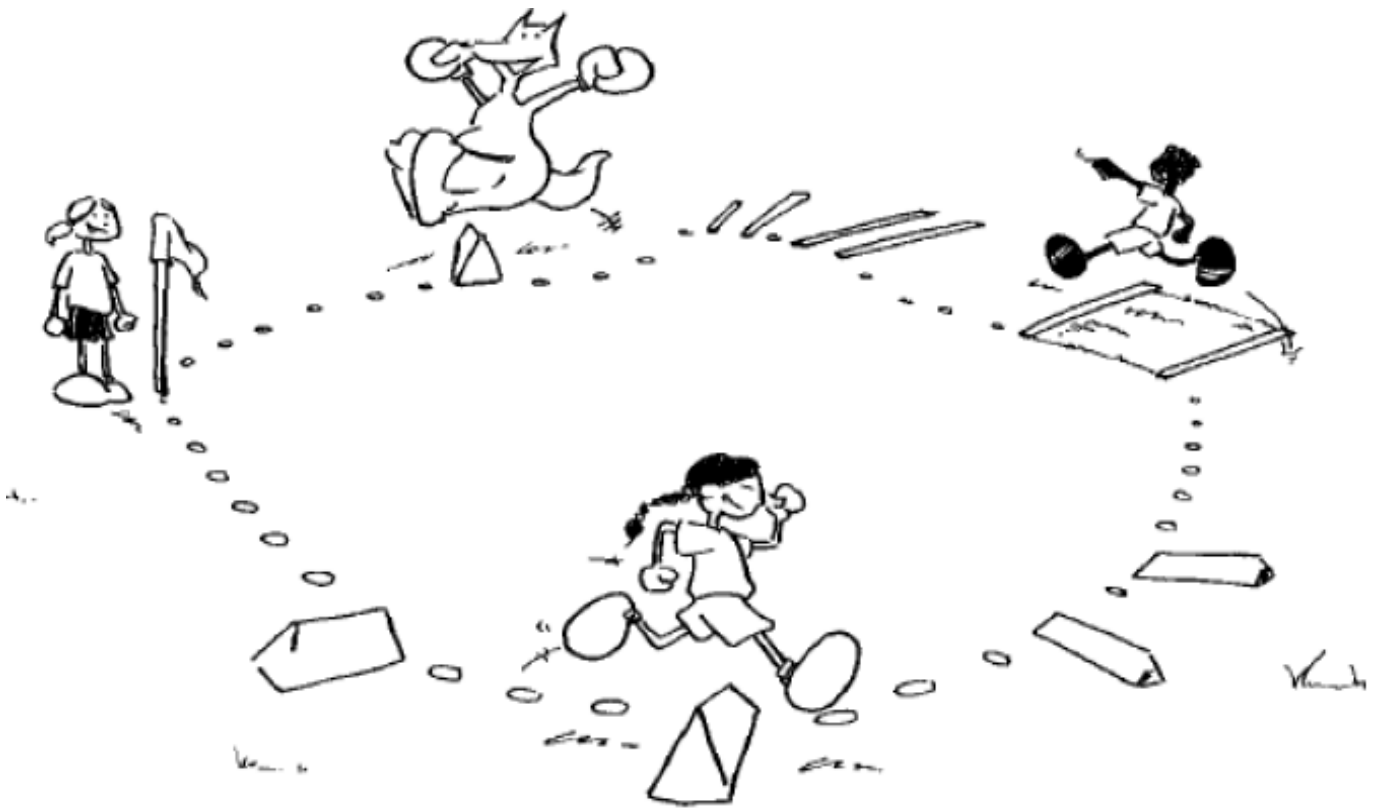


Рисунок – 1 Эстафетный бег

2. Эстафеты по обучению технике прохождения дистанции от старта до финиша (рисунок 2).

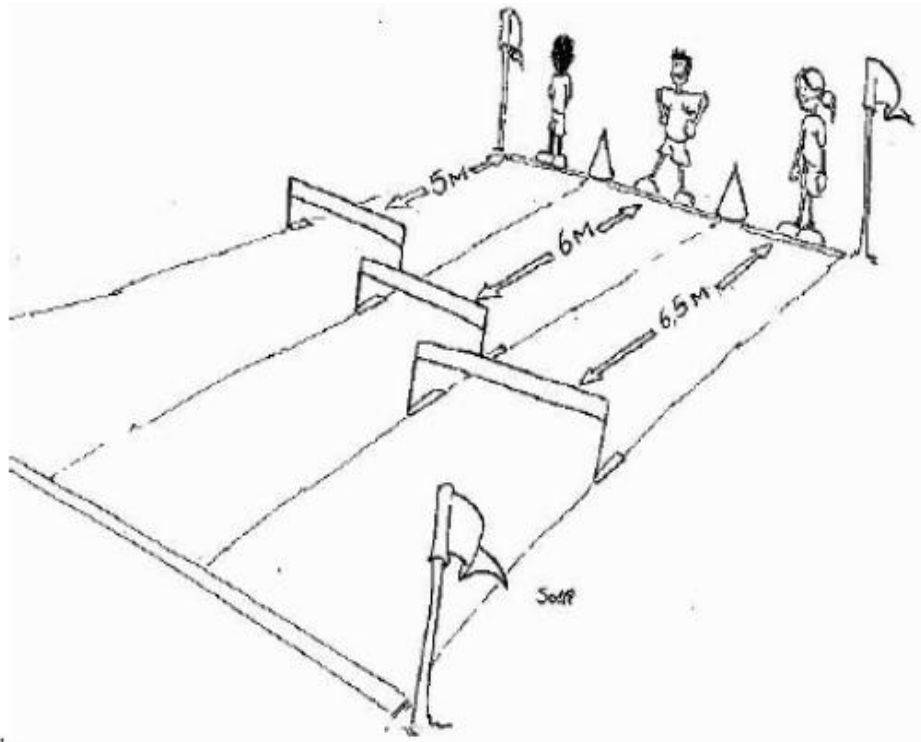


Рисунок – 2 Эстафеты

Организационно-методические указания: необходимо подготовить участок для выполнения эстафетных заданий, на участке с помощью флажков (конусов) указать

путь обучающегося от старта до финиша. Путь обучающегося может быть, как по прямой линии, так и иметь повороты, развороты. Рекомендуется в этом упражнении: изменять длину дистанции и расстояние между флажками (конусами); изменять участок трассы, добавлять естественные препятствия (камни, рельеф); учитывать хронометраж; выполнять работу поточно (индивидуально или в парах).

3. Эстафета по отработке техники передачи предметов указана на рисунке 3.

Организационно-методические указания: необходимо научить обучающихся передачи друг другу предметов (легкоатлетических палочек, больших и малых мячей, колец и иных предметов) на скорости. С учетом уровня обучающихся варьировать данную эстафету можно за счет скорости бега, длины дистанции, локации участка, смены рук, добавления различных ОРУ упражнений (элементов). Рекомендуется в этом упражнении обратить внимание на: сохранения тела при передаче предмета; на скорость бега при передаче предмета; на точность и стабильность передачи предмета.

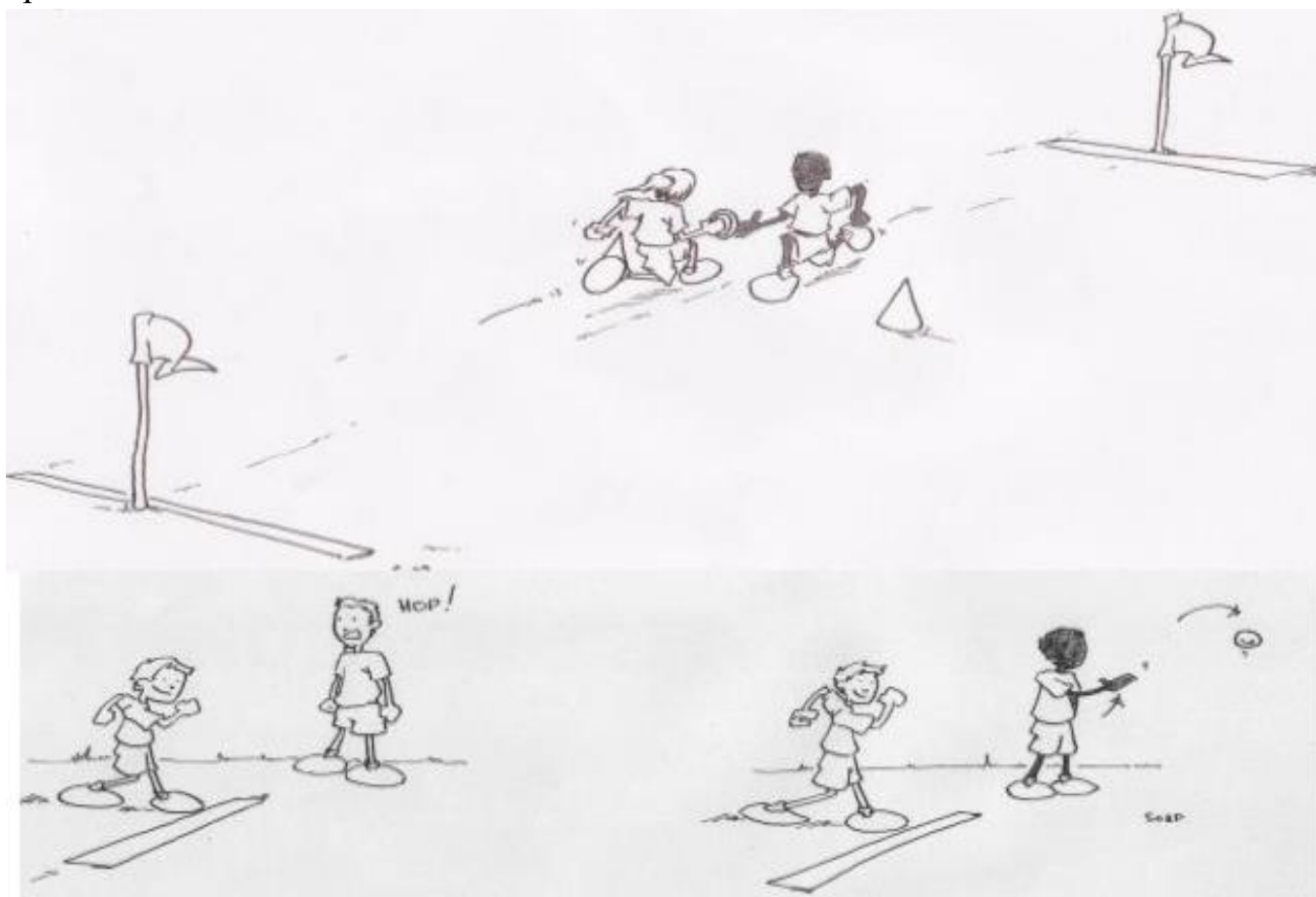


Рисунок – 3 Эстафета (обучение по отработке техники передачи предметов)

4. Челночный бег с препятствиями.

Организационно-методические указания: обучающиеся бегом преодолевают низкие препятствия, с одной стороны, на другую (вправо и влево) на дистанции, имеющей криволинейную траекторию, делая равное количество шагов между препятствиями. Рекомендуется в этом упражнении: стараться не использовать руки

для сохранения равновесия; объединить спринтерский бег и бег с препятствиями; незамедлительно продолжать бег после преодоления препятствия. Дополнительные методические указания: выполнять упражнение, сохраняя прямую осанку; выполнять упражнение с различными расстановками препятствий (увеличивая или уменьшая расстояние между ними).

5. Бег «змейкой» указано на рисунке 4.

Организационно-методические указания: обучение технике «спринтерского слалом» (быстрого бега «змейкой») по разным трассам вокруг вертикальных маркеров. Рекомендуется смотреть в направлении бега, не менять скорость бега, сохранять скорость и смотреть в направлении бега, менять углы между туловищем и направлением бега, задавать темп бега руками (движение, не направленное на сохранение равновесия). Рекомендуется последовательность обучения: выполнять симметричный слалом, выполнять слалом вправо и влево, пробовать бежать по трассе в форме эллипса, восьмерки, по кругу, пробовать бежать сбоку (справа и слева от препятствий, назад).

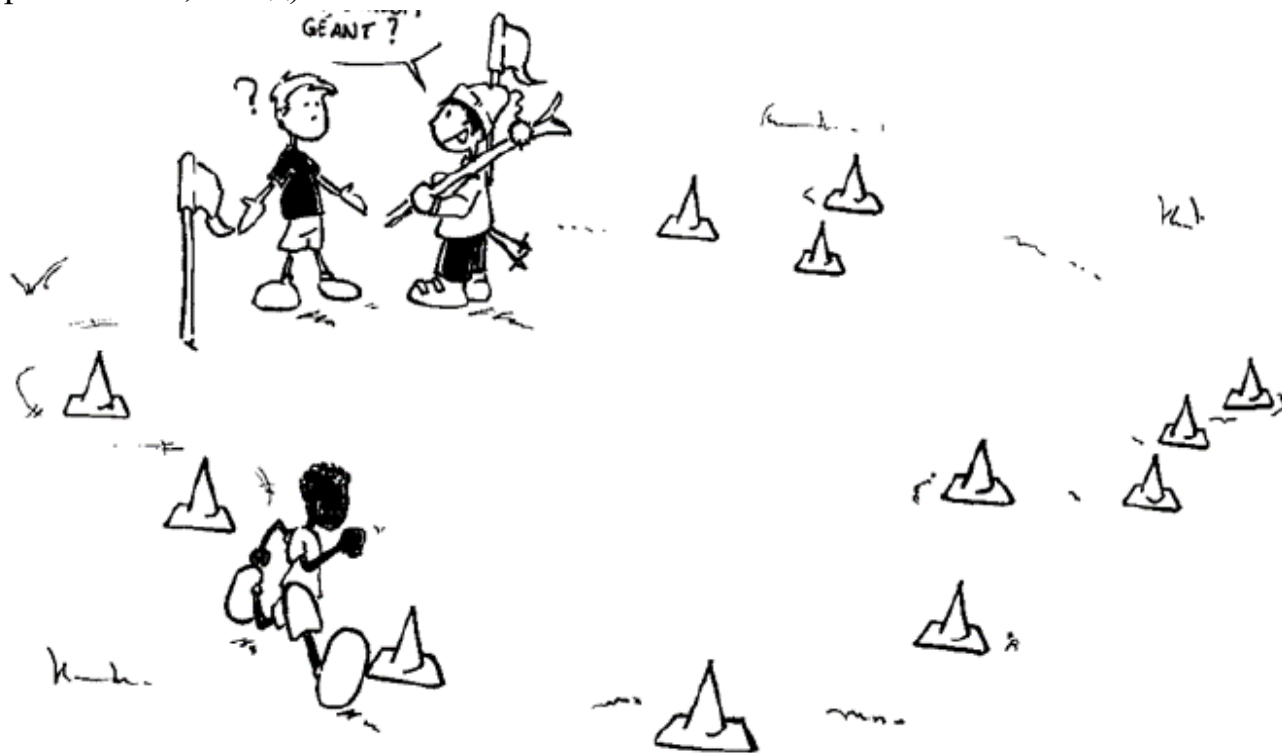


Рисунок – 4 Обучение технике «спринтерского слалом» (быстрого бега «змейкой»)

6. Преодоление препятствий сбоку правой и левой ногой указано в рисунке 5.

Организационно-методические указания: необходимо научить обучающихся преодолевать на скорости препятствия и отработать технические приземление на левую/ правую ногу. Обучающимся трудно перейти к бегу после преодоления препятствий с обеих сторон (они приземляются за препятствиями слишком далеко от общего направления бега) необходимо индивидуально давать методические указания. Рекомендуется отталкиваться по возможности ближе к препятствию,

продолжать бег (без потери скорости) сразу же после преодоления препятствия, фиксировать время на прохождение дистанции, поддерживать частоту движений, менять препятствия.

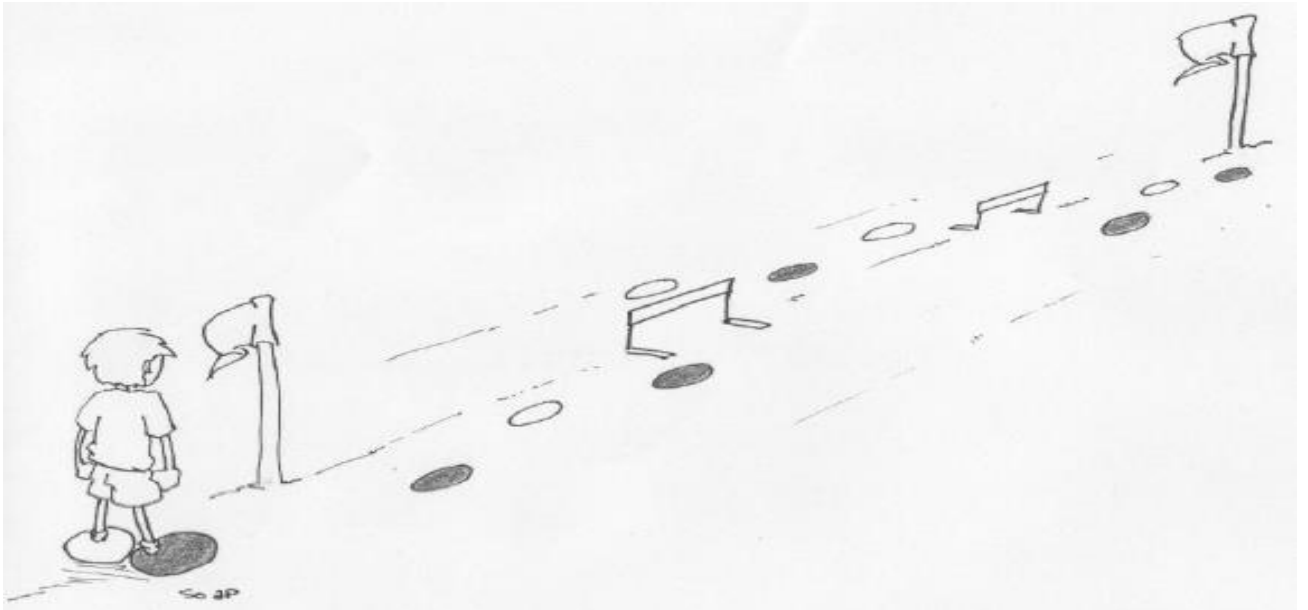


Рисунок – 5 Обучение преодолению препятствий сбоку правой и левой ногой

7. Отработка беговых отрезков с целью постановки техники бега.

Организационно-методические указания: обучающиеся должны бежать по нескольким трассам, размеченным планками через отрезки различной длины, чтобы определить оптимальную длину своего шага; каждый обучающийся должен пробежать все отрезки несколько раз (рисунок 6). Рекомендуется уделять внимание сохранению осанки, амплитуде бега, способам изменения длины и частоты шагов с учетом трассы.

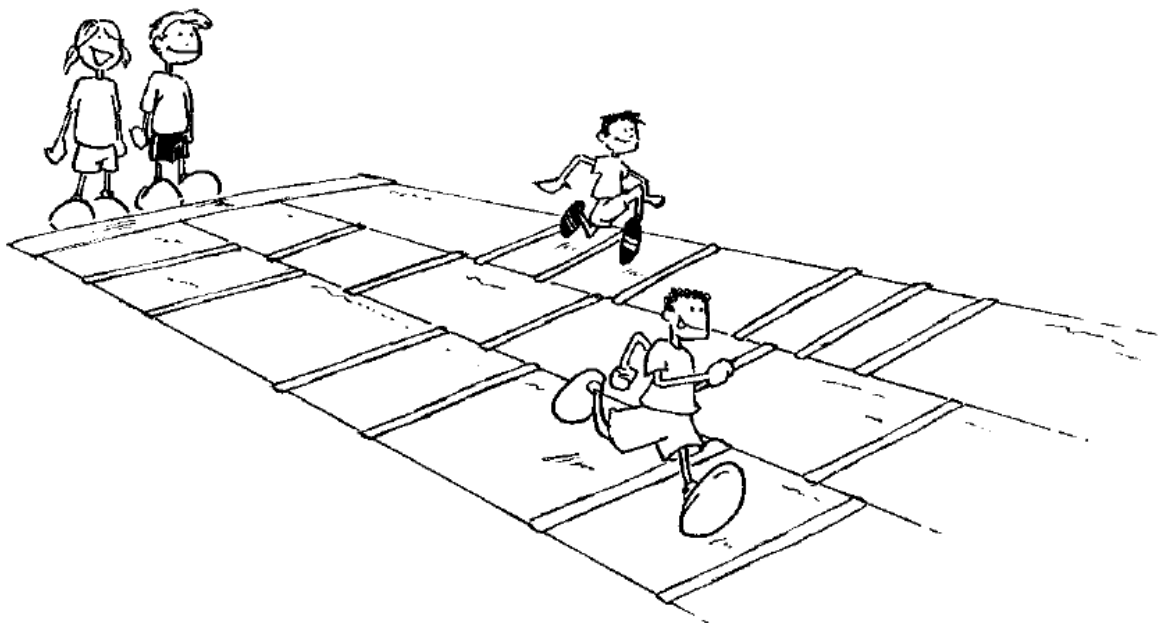


Рисунок – 6 Обучение техники бега с изменением длины шагов

8. Формирование техники «спринтерского слалом» указано в рисунке 7.

Организационно-методические указания: рекомендуется проводить упражнение в состязательной форме с различными вариантами «слаломного спринта»: дистанция между маркерами будет меняться, чтобы обучающиеся могли опробовать различные варианты трасс. Рекомендуется бегать вверх, не меняя темп, сохранять небольшой наклон туловища в направлении бега, сохранять правильную беговую позицию (руки, осанка).

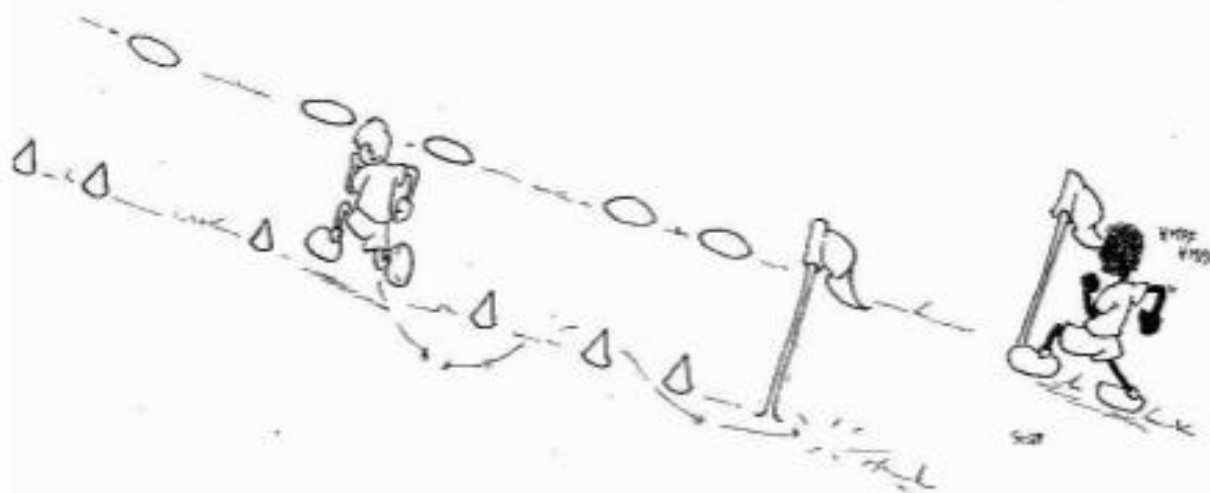


Рисунок – 7 Формирование техники «спринтерский слалом» в скайраннинге

4.1.3. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка (далее – ТаП) – это педагогический процесс разучивания и совершенствования способов и форм ведения спортивной борьбы. Основные задачи тактической подготовки – выработать понимание по распределению сил на соревновательной дистанции, ознакомить обучающихся с общими понятиями и выбором тактических приемов при участии в соревнованиях, развивать чувство понимания собственных сил, формировать умение ориентироваться на местности и определять двигательную активность с учетом рельефа трассы и погодных условий.

ТаП включает теоретическую работу с целью подготовки к соревнованиям:

- изучение основ и правил соревнований;
- изучение особенности трассы (места) соревнований;
- изучение особенности тактических действий соперников в различных соревновательных ситуациях.

Вследствие этого, ускоренное повышение тактического мастерства альпиниста происходит с приобретением соревновательного опыта, усвоением теоретического

материала, технических приемов и формированием рациональных двигательных навыков.

Тренер-преподаватель должен постоянно развивать у обучающихся тактическое мышление, создавать мыслительные модели, которые дадут ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. Объем ТаП должна быть сформирован таким образом, чтобы обучающиеся могли реализовывать приобретенные тактические знания на основе своей ТеП и ФП в целом.

К основным методам и средствам ТаП относят:

- игровые методы;
- беседу;
- показ видео материала (соревнования) с последующим обсуждением распределения усилий по дистанции.

В виде спорта «альпинизм» на ЭНП рекомендуются следующие упражнения:

- упражнения для развития умения выбирать путь движения;
- упражнения для развития чувства направления;
- упражнения для развития чувства расстояния;
- упражнения для развития внимания;
- упражнения для развития памяти.

4.1.4. Психологическая подготовка

Основные задачи психологической подготовки (далее – ПсП) – формирование умений справляться со стрессом, страхом и сомнениями; повышение точности принятия решения под действием эмоциональных, погодных, командных факторов; формирование направленности личности альпиниста; выстраивание коммуникационных навыков; создание благоприятного эмоционального фона и психологической устойчивости на занятиях.

В виде спорта «альпинизм» ПсП – это не только мотивация к достижению наивысшего спортивного мастерства, мотивация систематично заниматься спортом, воля к совершенствованию и борьбе с конкурентами, погодными условиями, ПсП – в альпинизме это прежде всего вопрос сохранения жизни. Поэтому результатами психологической подготовленности является верное, безопасное принятое решение альпинистом.

На УТЗ на ЭНП основной акцент делается и на формирование интереса к виду спорта «альпинизм», воспитание нравственных специальных морально-психологических черт характера обучающихся (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки, формирование уважения к тренеру-преподавателю, требовательность к самому себе).

УТЗ включают содержание ПсП, которое состоит из нескольких направлений

(компонентов).

Рекомендуется на ЭНП выделять три компонента: эмоциональный, мотивационный (или мотивационно-волевой) и когнитивный.

1. Эмоциональный компонент должен включать общую работу над:

- эмоциональной работой в ходе быстрого принятия решения, вызовов во время преодоления дистанции, восхождения;
- эмоциональным контролем своих эмоций (ситуационное лидерство, эмоциональный интеллект);
- формированием умений справляться со стрессом, страхом и сомнениями;
- повышением точности принятия решения под действием эмоциональных, погодных и командных факторов.

2. Мотивационный (или мотивационно-волевой) компонент должен включать учебно-методическую работу над:

- формированием направленности личности альпиниста;
- развитием и совершенствованием волевых качеств;
- воспитанием способностей к само-регуляции психологического состояния.

3. Когнитивный компонент должен включать учебно-методическую работу над:

- развитием умений оценивать сложность, опасность маршрута и трасс соревнований;
- развитием дальновидных навыков (или навыков планирования и предвидения, умозрительного моделирования) для оценки последствий при принятии решений;
- формированием умения контролировать свои эмоции и мысли, не позволяя им мешать принятию важных решений и выполнению задач;
- формированием коммуникационных навыков;
- умением анализировать свои действия и ошибки, извлекать уроки из прошлого опыта и улучшать свои навыки;
- повышением самооценки и управлением страхом.

ПсП альпинистов на ЭНП включает следующие методы и средства:

- релаксация и дыхательные упражнения;
- работа над самодисциплиной и управлением стрессом;
- тренировка концентрации и внимания;
- методы самодиагностики: работа над уверенностью в себе и развитие позитивного мышления;
- педагогическая поддержка тренера и (или) спортивного психолога для психологической адаптации к экстремальным условиям;
- когнитивно-поведенческая терапия: помогает выявить и изменить

негативные убеждения, приводящие к стрессу и негативным эмоциям;

- игровой метод;
- педагогическое наблюдение.

Контроль над психологическим состоянием проходит на протяжении всей МСП, с увеличением опыта альпиниста ПсП от групповой (командной) переходит в психологическую индивидуальную самодиагностику. Контроль над психическим состоянием обучающихся отводится тренеру-преподавателю на ЭНП, а на ВСМ – спортивному психологу. На ЭНП добавление подвижных игр и (или соревнований по упрощенным правилам) помогает не только повысить эмоциональный фон на УТЗ, увеличить вариативность, закрепить учебный материал, но и создать стрессовые ситуации как для группы обучающихся, так и персонализировано.

Рекомендуется за счет применения на УТЗ подвижных игр и соревнований решать дополнительные задачи: выявления потенциальных лидеров в команде, определения темперамента (с дальнейшей коррекцией состояния обучающего).

4.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Цель – создание благоприятных условий для спортивного долголетия и достижения высокого спортивного результата.

Основные задачи:

- повышение уровня ОФП, а также специальной, психологической, технической и тактической видов спортивной подготовки;
- развитие приобретённых навыков, увеличение объема приобретаемого опыта в процессе УТЗ;
- формирование спортивной мотивации с целью увеличения продолжительности спортивного стажа (долголетия);
- приобретение соревновательного опыта, как личного, так и командного;
- приобретение опыта восхождений и выполнение контрольных и разрядных нормативов.

Ключевые направления работы в учебно-тренировочном процессе на УТЭ:

- формирование рациональной спортивной техники;
- увеличение функциональных возможностей организма;
- создание психологической и технической устойчивости под действием утомления.

Основные методы и средства, применяемые в учебно-тренировочном процессе на УТЭ:

- педагогическое наблюдение;
- методы и средства врачебно-педагогического контроля;

- оценка психофизиологических возможностей;
- интервальные методы, метод круговой и спортивной тренировки;
- методы строго регламентированного упражнения (метод расчленено-конструктивного упражнения, избирательно-направленного упражнения, частичного моделирования и целостно-приближенного моделирования соревновательного упражнения, метод интервального упражнения).

На УТЭ рекомендуется строить учебно-тренировочный процесс по видам спортивной подготовки (таблица 12) с учетом сенситивных особенностей развития организма обучающихся.

Таблица 12 – Рекомендуемое соотношение видов подготовки по виду спорта «альпинизм» на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), %

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап УТ	
		До трех лет	Свыше трех лет
1.	Техническая подготовка	22-28	26-30
2.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14-21	18-25
3.1.	Общая физическая подготовка	33-40	24-35
3.2.	Специальная физическая подготовка	17-23	20-23

На УТЭ 1-го года обучения обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта «альпинизм» терминологией.

На УТЭ 2-го года обучения обучающимся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений другими альпинистами, находить и анализировать ошибки в технике выполнения, обучать составлению конспекта УТЗ.

На УТЭ 3-го года обучения обучающиеся должны привлекаться в качестве помощников тренера-преподавателя, при разучивании отдельных приемов более младшими обучающимися. На этом этапе начинается привитие судейских навыков за счет ознакомления, изучения правил соревнований.

На УТЭ свыше трех лет обучения альпинисты должны уметь подбирать основные средства и методы, самостоятельно уметь проводить УТЗ и демонстрировать правильно технические навыки/ умения. На этом этапе альпинистам рекомендуется участвовать в соревнованиях в качестве помощника судьи.

На УТЭ с увеличением учебно-тренировочных нагрузок рекомендуется добавлять в учебно-тренировочный процесс средства восстановления:

1. Педагогические средства восстановления. Рациональное построение УТЗ с учетом объема, интенсивности, текущего состояния организма обучающегося. В процессе годичного цикла спортивной подготовки необходимо подбирать

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха и уделять внимание индивидуальной переносимости нагрузок.

На всем протяжении УТЭ рекомендуются следующие критерии переносимости учебно-тренировочных нагрузок:

- субъективные показатели (ощущения альпиниста, потоотделение, цвет кожных покровов);
- объективные показатели (частота сердечных сокращений (далее – ЧСС), частота и глубина дыхания, опрос альпинистов об их текущем состоянии).

2. Психологические средства восстановления (внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы).

3. Медико-биологические средства восстановления (гигиенический душ, все виды массажа, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, баня, плавание). На УТЭ рекомендуется планировать не менее 2-ух углубленных медицинских обследований, а также комплексных этапных и текущих медицинских осмотров с целью выявления всех отклонений в состоянии здоровья.

Средства восстановления на УТЭ позволяют получить объективную информацию об функциональном состоянии, переносимости учебно-тренировочных нагрузок, проявление адаптационных процессов, стать причинами снижения дозирования учебно-тренировочной нагрузки или внесения коррекции в учебно-тренировочный процесс.

4.2.1. Физическая подготовка

Основные задачи ФП – совершенствование физических качеств, воспитание волевых качеств и уверенности в собственных силах, повышение уровня ОФП, СФП и развитие функциональной подготовленности с целью реализации технических, психологических, тактических навыков, повышение безопасности.

Всесторонняя ФП альпинистов на УТЭ – это основа для достижения высоких и стабильных спортивных результатов. При построении годичного цикла, главное место в годичном цикле занимает ПП. В ПП основной задачей является повышение функциональной подготовки за счет использования упражнений из других видов спорта – легкой атлетики, гимнастики, акробатики, плавания, спортивных и подвижных игр, эстафет, упражнений с отягощением.

При развитии и совершенствовании физических, волевых качеств альпиниста, необходимо на УТЭ начинать учитывать специфику вида спорта:

- должный уровень ФП альпиниста – это вопрос жизни и смерти;
- альпинист должен всегда оставлять запас сил (25-30% от 100%), на случай непредвиденных ситуаций (в меньшей степени это касается представителей спортивной дисциплины «скайраннинг»).

Контрольные соревнования проводятся по общему плану УТЗ, без особой подготовки к ним. Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства альпинистов, её следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы. Предусматривается снижение объёма ОФП и увеличение времени, отводимого на техническую и интегральную подготовки. При построение годичного цикла рекомендуется уделять внимание ОФП и СФП для прохождения контрольно-переводных нормативов (приложение № 7 к ФССП).

Для обучающихся на УТЭ до трех лет обучения ОФП преобладает над СФП, но после 3-го года обучения на УТЭ свыше трех лет обучения соотношение по распределению средств на эти виды спортивной подготовки выравниваются.

Основными средствами ОФП на УТЭ являются:

- комплексы ОРУ, направленные на развитие физических качеств, в том числе, для самостоятельного выполнения;
- эстафеты;
- подвижные игры;
- спортивные игры;
- гимнастические и акробатические упражнения;
- упражнения аэробной направленности (бег в гору, по лестнице; езда на велосипеде, ходьба).

Рекомендуемое количество часов, отводимое на выполнение упражнений по развитию физических качеств по ОФП с разбивкой по годам обучения представлены в таблице 13.

Таблица 13 – Количество часов, отводимое на выполнение упражнений по развитию физических качеств по ОФП

Наименование	Годы обучения этапа УТ				
	1	2	3	4	5
Упражнения на развитие быстроты	44	44	44	42	42
Упражнения на развитие гибкости	35	35	35	34	34
Упражнения на развитие координации	35	35	35	37	37
Упражнения на развитие силы	37	37	37	46	46
Упражнения на развитие выносливости	67	67	67	49	49
Максимальная продолжительность (час)	218	218	218	208	208

Основными средствами СФП на УТЭ свыше трех лет являются:

- имитационные упражнения с учетом специфики спортивных дисциплин;
- лыжная и горнолыжная подготовка;
- упражнения специальной направленности.

Рекомендуемое количество часов, отводимое на выполнение упражнений по развитию физических качеств по СФП с разбивкой по годам обучения

представлены в таблице 14.

Таблица 14 – Количество часов, отводимое на выполнение упражнений по развитию физических качеств по СФП

Наименование	Годы обучения этапа УТ				
	1	2	3	4	5
Развитие силовых способностей	62	62	90	90	90
Развитие специальной выносливости	50	50	85	85	85
Максимальная продолжительность (час)	112	112	175	175	175

Рекомендуется на УТЭ использование в учебно-тренировочном процессе на ежедневной основе индивидуального спортивного дневника (таблица 15).

Таблица 15 – Образец индивидуального спортивного дневника

№	Объективные и субъективные данные	Дата		
		дд.мм.гг	дд.мм.гг	дд.мм.гг
1	Самочувствие	Хорошее	Плохое	Отличное
2	Сон	8 ч, хороший	5ч, плохой	8 ч, беспокойный
3	Аппетит	удовлетворительный	хороший	плохой
4	ЧСС (до УТЗ максимальный на УТЗ)	56/150	58/175	70/175
5	Масса тела (кг)	66,3	66	66,3
6	Учебно-тренировочный план	ТеП (освоение техники узлов); ФП (кроссовый бег, работа в тренажерном зале)	Восхождение	Интервальная работа на склоне, Отработка технических элементов
7	Болевые ощущения	нет	нет	легкая боль в области печени
8	Результат	выполнены все задачи, поставленные тренером-преподавателем	выполнены все задачи, поставленные тренером-преподавателем	выполнены все задачи, поставленные тренером-преподавателем)
9	Прочее		ушел раньше с УТЗ на день рождения к другу	на УТЗ чувствовал себя плохо

4.2.1.1. Физическая подготовка в классическом альпинизме

ФП альпиниста в спортивной дисциплине «класс» направлена на развитие и совершенствование у обучающихся двигательных навыков в избранном виде спорта. Средства и методы, применяемые в учебно-тренировочном процессе для обучающихся в спортивной дисциплине «класс», будут заимствованы и применимы из других спортивных дисциплин вида спорта «альпинизм».

4.2.1.2. Физическая подготовка в ледолазании

ФП ледолазов на УТЭ предусматривает повышение уровня ОФП, общей и специальной выносливости, скорости, силы, гибкости, координации и быстроты реакции.

ФП должна формировать умения и навыки, присущие непосредственно ледолазам:

- умение ориентироваться на маршруте;
- запоминать сам маршрут;
- умение проходить его самым рациональным способом.

Развиваемые физические качества на УТЭ.

1) *Гибкость.*

В спортивной дисциплине «ледолазание» рекомендуется развивать физическое качество «гибкость» в процессе общей и специальной физической подготовки. При развитии гибкости следует уделить внимание подвижности в позвоночнике, лучезапястных, локтевых, плечевых, коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. В ледолазании используются специальные упражнения, имитирующие элементы лазания, требующие разумного сочетания гибкости, силы и координации.

Рекомендуются следующие средства для совершенствования гибкости:

- «выходы на ногу» на максимальную высоту, держась двумя или одной рукой;
- «накат» на ногу с последующим выходом вверх на этой ноге;
- вис на одной руке и одной ноге – растяжка (имитация карниза), сменить руку и ногу (вис может быть с одноименной рукой и ногой и с разноименной рукой и ногой);
- из положения бокового выпада на нижней ступеньке - перекачивание с ноги на ногу с перехватом одной рукой, другая рука не участвует (стараться сделать максимальный выпад и максимальный перехват рукой) - имитация переноса центра тяжести с ноги на ногу при траверсе (движение по горизонтали);
- траверс по шведской стенке влево, вправо, движения рук и ног скрестные (то же - с одной рукой, в полу приседе, хватом пальцами за стыки шведской стенки);
- из положения боком к стенке «наружная» рука на перекладине выше

головой, «внутренняя» рука перехватывается скрестно сверху или снизу наружной руки («доставание» зацепки).

Над увеличением подвижности суставов необходимо ежедневно работать, особенно тем ледолазам, которые имеют малую подвижность в суставах. Рекомендуется при выполнении упражнений на гибкость помнить, что эластичные свойства мышц, связок влияют на гибкость. Необходима предварительная подготовка мышц перед лазанием: общая разминка, массаж, разогревание мышц, использование согревающих мазей.

Поскольку ледолазам приходится заниматься силовой подготовкой, выполнять много различных силовых упражнений, то здесь нужно разумно сочетать силовые упражнения и упражнения на гибкость, чтобы в результате чрезмерного увлечения силовыми упражнениями не получить ограничение подвижности в суставах. Упражнения на гибкость рекомендуется выделить в отдельную часть тренировки и обучать ледолазов умению – расслаблению мышц. При выполнении упражнений, способствующих развитию силы и гибкости, рекомендуется использовать 3-5-и секундные задержки в момент наибольшего растяжения мышц, а также сокращение-расслабление мышц.

2) *Сила.*

Силовые упражнения наиболее эффективны, если их выполнение отнесено к началу основной части УТЗ. Но не во всех случаях это допускается, так как на УТЗ приходится решать многие другие задачи помимо развития силы. Выполнение силовых упражнений приводит к утомлению, а утомление снижает успешность прохождения сложных маршрутов или прохождения маршрутов на скорость. В таких случаях рекомендуется переносить силовые упражнения в конец основной части УТЗ. Современный ледолаз, занимаясь силовой подготовкой, больше всего времени тратит на тренировку рук, так как при прохождении сложного маршрута у него больше всего устают руки. Обучающиеся на УТЭ 1-2-го года обучения, как правило, имеют слабые руки, особенно девушки. Рекомендуется начать силовую подготовку с лазания по простым конструкциям, без нависания стенки. Лазание – силовое упражнение и оно само по себе уже укрепит руки, если начинающий ледолаз будет 3 раза в неделю лазать по простым маршрутам по 2 часа. Обучающимся на УТЭ 1-3 го годов обучения не следует стремиться лазать по тем маршрутам, по которым легко и свободно лазают альпинисты ССМ и ВСМ, поскольку это приводит к закреплению неправильной техники, позы, травм. Если начинающий ледолаз чувствует, что ему не хватило нагрузки при лазании на более простых маршрутах, то рекомендуется в конце УТЗ сделать дополнительные упражнения на развитие силы. Дополнительно в учебно-тренировочном процессе ледолазов, в особенности на УТЭ 1-2-го годов обучения рекомендуется при развитии силы установить дома перекладину для подтягивания.

На УТЭ рекомендуется использование основных принципов развития силы:

1. Принцип повторных нагрузок.

Заключается в многократном прохождении маршрутов средней трудности и в выполнении специальных силовых упражнений до утомления. При прохождении маршрутов и выполнении упражнений необходимо следить за техникой их выполнения. Такой метод подходит для начинающих ледолазов и ледолазов среднего уровня. Для ледолазов высокой квалификации он подходит меньше, так как при его применении приходится проделывать большой объем работы.

2. Принцип максимальных нагрузок.

Заключается в прохождении маршрутов предельной сложности (2-3 подхода по 1-2 раза), а также выполнении специальных силовых упражнений с максимальной нагрузкой до утомления (максимальное количество раз). Этот принцип подходит для ледолазов с высоким уровнем функциональной и ТеП.

3. Принцип возрастающих нагрузок.

Заключается в постепенном увеличении объема и интенсивности с целью профилактики перетренированности.

Специфика ледолазания такова, что в процессе лазания обучающемуся приходится на маршруте пребывать довольно продолжительное время в статических позах. Поэтому рекомендуется ледолазам в процессе УТЗ применять статические силовые упражнения. Силовые статические нагрузки дают возможность целенаправленно воздействовать на наиболее слабые отдельные мышцы и мышечные группы. Это позволяет строго контролировать и дозировать время и величину усилия и меньше утомляет альпиниста. Однако нельзя подолгу заниматься одними статическими упражнениями, рекомендуется сочетать статические упражнения с динамическими.

3) *Выносливость.*

В спортивной дисциплине «ледолазание» рекомендуется развивать физическое качество «выносливость» в процессе общей и специальной физической подготовки. Выносливость ледолазов определяет волевые качества, работоспособность организма и служит средством оценки функциональной подготовки.

Рекомендуются следующие средства для совершенствования выносливости:

- упражнения с отягощением собственного веса тела (подтягивания в висе, отжимания в упоре, лазание по канату, складывания из положения лежа, приседания);
- упражнения с отягощением собственного веса тела и дополнительного груза (пояса, манжеты);
- упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;
- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышения 50-70 см с мгновенным

последующим выпрыгиванием вверх);

- статические упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении;
- упражнения с использованием внешних предметов (гантелей, дисков, набивных мячей, цепей, веса партнера);
- упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору, по рыхлому песку, против ветра).

Упражнения для развития и совершенствования выносливости рекомендуется выполнять с субмаксимальной мощностью (продолжительность работы около 1,5-5 мин, 3-5 подходов, пауза до 10 мин) и большой мощности (продолжительность работы около 5-10 мин., 2-4 подхода, пауза 10-20 мин или 1 подход продолжительностью 20-30 мин).

4) *Быстрота.*

Упражнения для развития и совершенствования быстроты рекомендуется выполнять с максимальной мощностью (длительность работы 5-20 сек., 3-5 подходов с паузами по 3-10 мин., повторить 2-3 подхода, пауза 1-3 мин) и субмаксимальной мощностью (длительность работы 15-90 сек., 1 подход, повторения 3-6, пауза 3-10 мин).

Рекомендуются следующие средства для совершенствования быстроты:

- заимствованные упражнения из скалолазания;
- заимствованные упражнения из легкой атлетики;
- упражнения специальной направленности.

5) *Координация (ловкость, равновесие).*

Рекомендуются следующие средства для совершенствования ловкости, равновесия (координации):

- лазание по гимнастическим снарядам;
- ходьба по подвижным/неподвижным предметам с ограниченной площадью;
- кувырки, чередование лазания с бегом;
- челночный бег;
- эстафеты с элементами лазания и ориентирования;
- упражнения на отработку постуральной устойчивости.

4.2.1.3. Физическая подготовка в ски-альпинизме

ФП ски-альпинистов на УТЭ предусматривает повышения ОФП, общей и специальной выносливости, развитие скоростно-силовых способностей и постуральной устойчивости.

Рекомендуются следующие средства для совершенствования скоростно-силовых способностей:

1. Упражнение для мышц ног:

- приседания на одной ноге («пистолетик»);
- «зашагивания» на ступень (в зависимости от преследуемых целей варьируется высота ступеньки и скорость подъема на ноге);
- «выпрыгивания» (выполняются из глубокого приседа или как продолжение упражнения «зашагивание»);
- прыжки с тумбы (выполняются с высоты от 20 до 70 см, на напряженные «пружинкой» ноги);
- приседания с отягощением (регулируется вес отягощения, темп и глубина приседания);
- «волчий шаг» и «кошачий шаг» (выпрыгивание вверх из глубокого приседа с одной ноги с одновременным выбрасыванием вверх одноименной или разноименной руки и высоким подниманием бедра второй ноги);
- упражнение «мячик» (мелкие пружинистые прыжки с небольшим отягощением, оказываемым партнером - как ведение мяча в баскетболе).

2. Упражнения для сгибателей ног:

- И.п: лежа лицом вниз, альпинист поднимает голеностоп, сгибая ногу в колене, партнер оказывает необходимое сопротивление;
- И.п: лежа на спине или в упоре на руки, спиной вниз, одна нога - на опоре высотой от 20 до 50 см. Усилием сгибателя ноги поднимать и опускать таз и весь корпус;
- стоя на полу или в вися на перекладине, поднимать зафиксированное на ноге отягощение вперед, поднимая колено и назад, сгибая ногу в колене на максимально возможную высоту. Можно регулировать вес отягощения и темп выполнения упражнения.

3. Упражнения на развитие брюшного пресса и поясничного отдела спины:

- в вися держать «уголок»;
- поднимание прямых ног в вися;
- поднимания согнутых ног в вися в быстром темпе;
- классические упражнения «на пресс» лежа на спине или сидя на краю стула;

4. Комплекс упражнений на развитие мышц спины:

- лежа на мате, лицом вниз поочередно или одновременно поднимать ноги и туловище с вытянутыми вперед руками;
- ноги закреплены под скамейкой или партнером, высоко поднимать туловище, руки за головой или вытянуты вперед;
- тоже, но лежа поперек гимнастической скамейки;
- наклоны с отягощением и без.

5. Комбинированные упражнения на перекладине или доске для висов:

– И.п.: вис на прямых или чуть согнутых руках, под полусогнутыми ногами – надежная опора. Выполняется прыжок одновременно с быстрым подтягиванием до уровня груди и подниманием ног, согнутых в коленях. Возврат в и.п. Упражнение выполняется в максимально возможном темпе;

- подтягивания из вися со сменой темпа;
- подтягивания с одновременным подниманием согнутых в коленях ног;
- подтягивания с выбрасыванием вверх одной руки;

6. Упражнения на рукоходе:

– подтянувшись на первой перекладине, зависнуть на согнутой руке, и перехватиться за другую (можно варьировать: делать короткие перехваты, длинные, обратным хватом, хватом сбоку);

– лазание: перехват с опорой ногами с различным хватом и длиной перехватов.

7. Упражнения на турнике:

– висеть нужно как можно дольше сначала на двух руках, затем поочередно на каждой из рук (вторая в это время отдыхает) и снова на двух. Висеть до отказа.

– подтянуться на двух руках, затем одну отпустить и висеть на согнутой руке до отказа, медленно опуститься вниз на одной руке. То же с другой рукой.

– подтянуться на двух руках, зависнув на левой согнутой, перехватиться правой рукой дальше в сторону по перекладине и плавно переместить тело вдоль турника, чтобы вес тела перешел на правую руку.

– выход на две руки над перекладиной (выход силой).

– медленное подтягивание (это упражнение очень эффективно развивает силу и силовую выносливость, но требует четкого выполнения и самоконтроля). Вис на перекладине, насколько можно медленно начать подтягиваться, не останавливаясь (опытным путем определить время, необходимое для достижения верхней и стараться с каждым разом его увеличить). Достигнув верхней точки (подбородок перекладиной), зафиксироваться на -предельно возможное время, затем также очень медленно начать опускаться вниз до полного вися и висеть до отказа.

Рекомендуются следующие средства для развития и совершенствования координационных способностей:

Упражнение №1.

«Таблица». Для выполнения этого упражнения нужно изготовить цифровую таблицу с произвольным расположением цифр. Рекомендуется сделать 4-и таблицы – для каждой конечности, в этом случае цифра 1, например, будет в секторе для правой руки, 2 – для левой ноги, 3 – для правой ноги, 4 – под левую руку. Таблицы прикрепляются к стене, альпинист становится на расстоянии 10-30 см от стены или вплотную к стене, на плинтус. Далее два варианта выполнения упражнения:

а) участник сам находит цифры в разных секторах последовательно от 1 до последней и касается их соответствующей рукой или ногой. Упражнение выполняется на время.

б) напарник произносит цифры в произвольном порядке, альпинист должен быстро найти её и задеть рукой или ногой. Перед выполнением этих упражнений можно имитировать просмотр трассы. Размер ячеек от 5x5 см до 15x15 см – чем меньше ячейки, тем сложнее выполнять упражнение, количество и расположение цифр можно варьировать.

Упражнение №2.

«Найди зацепку». Стоя лицом к скалодрому, альпинист в течение 1-3 секунд смотрит на расположение зацепок перед собой, а затем с закрытыми глазами касается руками или ногами в произвольной или названной напарником последовательности. Вместо скалодрома можно использовать «таблицы», описанные в предыдущем упражнении. Самым эффективным средством тренировки координации движений можно назвать лазание.

Упражнение №3.

Ходьба по туго натянутому тросу. Стальной трос, диаметром 5-12 мм натягивается на высоте 30-50 см, выше - небезопасно. Упражнения: ход вперед, назад, развороты на месте и в шаге, перемещения в стороны, поднятие ног и рук в положения, имитирующие лазание.

Упражнение №4.

Ходьба по тонкой неподвижной опоре считается полезнее предыдущего упражнения, потому что альпинист встречается с необходимостью уравновесить своё тело относительно неподвижной опоры. Для выполнения этого упражнения можно использовать рельсы, брус, швеллер, уголок шириной не более 5 см, расположенный в горизонтальной или наклонной плоскости. Упражнения выполняются те же, что и на тросе.

Упражнение №5.

Лазание по пологому рельефу (лестницам, скалам, искусственным скалодромам) без использования рук. Упражнения на равновесие хорошо вписываются как в разминку, так и в заключительную часть тренировки (заминку). Кроме того, их можно использовать в качестве активного отдыха между подходами.

Упражнение №6.

Упражнения на роликовых коньках:

- упражнения на статическое равновесие при малой опоре (приседания; наклоны; поочередное стояние, то на правой, то на левой ноге; перенос веса тела на разные ноги; переступание с поворотом направо, налево, кругом);

- упражнения на плоской поверхности (бег по прямой линии с попеременным отталкиванием ног и дальнейшим скольжением; бег елочкой; бег по кругу; бег

по заданной траектории, по восьмерке в ограниченном пространстве; повороты в обе стороны; использование тормоза при торможении; торможение поворотом);

- упражнения на склоне до восьми градусов, длиной 25-30 метров (скольжение на параллельных роликовых коньках по прямой, приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге; невысокие прыжки, пружинки, фонарики; прыжки через линию параллельную линии падения; повороты в обе стороны; скольжение в дугах; скольжение в горнолыжной стойке (с палками);

- подвижные игры, эстафеты и соревнования на скорость на роликовых коньках на склоне до восьми градусов, длиной 25-30 метров.

Упражнение №7.

Упражнения на склоне до 10 градусов:

- спуск по прямой на параллельных лыжах;
- сохранение правильного положения над лыжами (горнолыжная стойка);
- приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге;
- развороты, торможение, сопряженные повороты.

4.2.1.4. Физическая подготовка в спортивной дисциплине скайраннинг

Одним из основных средств физической подготовки в спортивной дисциплине «скайраннинг» является спортивная тренировка в условиях среднегорья. Подготовка к спортивным сборам и (или) УТЗ в таких условиях должна начинаться уже за полтора месяца до их начала. При пребывании в условиях среднегорья, для успешной подготовки, необходимо в первые 3-7 дней снизить уровень интенсивности и объема физической нагрузки, для того чтобы акклиматизировать все системы и функции организма скайраннера.

После этапа острой акклиматизации можно постепенно выводить учебно-тренировочный процесс на изначальный уровень интенсивности и объема. Учитывая особенности влияния горного климата на организм скайраннеров рекомендуется больше потреблять воды до и после физических нагрузок, для того чтобы избежать обезвоживания организма.

В учебно-тренировочном процессе на всем протяжении УТЭ, скайраннерам рекомендуется использовать плиометрические (прыжковые) упражнения. Такие упражнения позволяют мышцам скайраннеров достичь максимального прогресса в более короткие сроки.

Методические рекомендации по использованию плиометрических упражнений на УТЗ с целью получения наилучшего эффекта:

1. Длительность УТЗ не должна превышать 45 минут, включая разминку

(10 мин) и заминку (5 мин);

2. Последний приём пищи должен состояться не позже, чем за 1,5 часа до начала УТЗ;

3. Работать нужно в быстром темпе, но это не должно приводить к техническим ошибкам;

4. Прежде, чем включать упражнение в плиометрическую тренировку, его нужно как следует освоить;

5. Отдых между тренировками 2-3 дня;

6. Для развития взрывной силы желательно проводить 3 тренировки в неделю;

7. только через 1,5 месяца непрерывных тренировок допускается использование утяжелителей.

Рекомендуется следующий комплекс плиометрических упражнений:

– прыжки на двух ногах или на одной ноге назад, вперед, влево и вправо, вертикально вверх;

– прыжки с разведением рук и ног;

– прыжки по углам квадрата;

– прыжки с поворотом на 180 градусов;

– выпады со сменой ног в прыжке;

– выпрыгивания из приседа;

– прыжки в планке.

Дополнительно стоит отметить, что при выполнении подобных упражнений, необходимо правильно учитывать объемы и интенсивность упражнений. При использовании подобных средств на УТЗ необходимо помнить о постепенном увеличении объема, чтобы избежать травм.

Для укрепления коленных связок и профилактики травматизма рекомендуется упражнения на невысокой тумбе 10-15 см, исходное положение ноги на ширине плеч, руки на поясе. На раз – одну ногу согнуть слегка в колене, на два – другую ногу медленно опускать вниз с тумбы, на три – ногу поднимать обратно, на четыре – в И.п. Такое упражнение необходимо выполнять после хорошей разминки, по 20-30 раз на обе ноги, по 5-6 серий. Так же, спокойные равномерные прыжки при приземлении со слегка согнутыми ногами на скакалке способствуют укреплению коленных связок, а также развитию общей выносливости.

Рекомендуется примерный учебно-тренировочный план на УТЭ свыше трех лет:

1 день: разминка, кросс 5 км. ЧСС во время кросса не должна превышать 120 ударов в минуту. ОРУ на месте. ОФП (пресс + спина 5 по 25 раз, планка 5 по 1 мин, упр. стопы 5 по 50 раз). Стретчинг.

2 день: разминка, кросс 8 км (ЧСС 110-120уд/мин.), ОРУ на месте, прыжки на скакалке 5 по 1 мин., ОФП. Упражнения с резиной на укрепление коленных связок.

Вечером баня, массаж.

3 день: разминка, кросс 8 км (ЧСС 120-130 уд/мин.), ОРУ на месте. Стретчинг.

4 день: разминка, кросс 10 км (ЧСС 120-130 уд/мин.), ОРУ, прыжки с вышагиванием 6 по 100 м, ОФП (пресс + спина 5 по 25 раз, планка 5 по 1 мин, упр. стопы 5 по 50 раз). Вечером баня или контрастный душ.

5 день: разминка, кросс 8 км (ЧСС 120-130), ОРУ, специально беговые упражнения, прыжки на скакалке 5 по 1 мин, ОФП (отжимания от пола 8 по 10 раз, пресс + спина 5 по 30 раз, планка 5 по 1 мин). Стретчинг.

6 день: разминка, кросс 10 км (ЧСС 130-140 уд/мин.), ОРУ, ОФП (отжимания от пола 10 по 10 раз, пресс + спина 5 по 30 раз, упражнения стопы 5 по 80 раз). Упражнения с резиной на укрепление коленных связок. Упражнения на растяжение подвздошно-большеберцового тракта. Вечером контрастный душ.

7 день: отдых (восстановительные средства: баня/бассейн).

8 день: разминка, кросс 8 км (ЧСС 120-130 уд/мин), прыжковые упражнения. ОРУ в шаге. ОФП (планка 5 по 2 минуте, пресс + спина 5 по 30 раз, стопы 5 по 50 раз). 2-ая тренировка: разминка 2-3 км (ЧСС 120 уд/мин). Плиометрические упражнения: прыжки на тумбе (40 см) 5 по 1 мин. Многоскоки 5 по 50 м. Прыжки с высоким подыманием бедра 5 по 100 м.

9 день: разминка, кросс 10 км (ЧСС 130-140 уд/мин), ОРУ на месте, прыжки на одной ноге 5 по 50 м, прыжки на скакалке 5 по 2 мин.

10 день: разминка, разминочный кросс 2 км, ОРУ на месте, темповый бег 5 км, заминка 4 км, ОРУ, ОФП (отжимания от пола 10 по 10 раз, стопы 5 по 80 раз, пресс + спина 6 по 30 раз). Вечером спокойный кросс 4 км, ОРУ.

11 день: разминка, кросс 15 км (ЧСС 14-150 уд/мин.), ОРУ в шаге, работа на технику бега со спуска, специальные беговые упражнения. Круговая тренировка, состоящая из 5 станций: пресс, спина, боковая планка, статодинамический стульчик, отжимания от пола. 5 кругов по 1 мин через 30 с на отдых и переход на следующую станцию. Вечером: массаж.

12 день: разминка, кросс 12 км (ЧСС 120-135 уд/мин), ОРУ на месте, прыжковые упражнения, стретчинг, ОФП. Вечером самомассаж икроножных мышц. Работа над стопами. Упражнения на растяжение подвздошно-большеберцового тракта. 2 тренировки: разминка, 2 км. Прыжки на тумбе (40 см) 5 по 1 мин 20 с, многоскоки 5 по 100 м. Заминка 10 мин трусцой.

13 день: разминка, кросс длительный 20 км (при себе брать один энергетический гель и употребить на 10-ом км), ОРУ на месте, стретчинг, ОФП. Вечером: баня, массаж.

14 день: отдых (контрастный душ, плавание).

15 день: разминка, зарядка: кросс 4 км, ОРУ на месте, ОФП (статодинамическое упражнение «стульчик» с весом 10 кг 5 серий по 1 мин, стопы

5 по 80 раз, пресс с медболом 8 кг 5 серий по 25 раз). Тренировка: кросс 12 км (ЧСС 150-160 уд/мин), ОРУ на месте. Круговая тренировка, состоящая из 6 станций: отжимания, махи ногой, планка с подыманием левой ноги, пресс, планка с подыманием правой ноги, спина. 3 круга по 1 мин с переходом в 35 с на другие станции. Стретчинг. Креотерапия по необходимости.

16 день: разминка, кросс 5 км, фартлек 8 по 1 мин через 1 мин трусцы, заминка 5 км, стретчинг, ОФП. Плиометрические упражнения: без волевых усилий, многоскоки 5 по 150 м. Вечером: бассейн, массаж.

17 день: разминка, кросс восстановительный 8 км (ЧСС 120-130 уд/мин), ОРУ на месте, стретчинг. Вечером баня, массаж.

18 день: разминка, разминка 3 км, ОРУ, СБУ, ускорения 5 по 100 м через полное восстановление (ЧСС 120 уд/мин.), ускорения 3 по 1000 м через полное восстановление (ЧСС 120 уд/мин.), заминочный кросс 3 км. ОФП. Вечером самомассаж.

19 день: разминка, 23 км кросс (ЧСС 140 уд/мин.). ОРУ в шаге, ОФП, стретчинг. Вечером плавание или подвижные игры.

20 день: разминка 2 км, затем темповый бег 10 км, заминка 2 км, ОРУ, ОФП.

21 день: отдых.

22 день: разминка, 5 км разминка, ОРУ в шаге, ускорения 5 по 500 м, через 200 м бега трусцой, ускорения 5 по 200 м через 200 м бега трусцой, заминка 3 км, ОРУ, ОФП. Стретчинг. Вечером контрастный душ. Самомассаж.

23 день: разминка, кросс 10 км (ЧСС 120 уд/мин.), прыжковые упражнения: с выносом бедра, многоскоки, «лягушка», 5 по 200 м. ОРУ на месте, СБУ, ОФП (пресс + спина 5 по 25 раз, планка 5 по 1:30 мин, упр. стопы 5 по 80 раз). Вечером баня или контрастный душ.

24 день: разминка, кросс 8 км (ЧСС 130-140 уд/мин), ОРУ на месте, прыжки на скакалке 5 по 1 мин, прыжки с выносом бедра 5 по 100 м, ОФП. Упражнения с резиной на укрепление коленных связок. Вечером баня, массаж.

25 день: разминка, кросс 25 км (ЧСС 120-130 уд/мин.), прыжковые упражнения – многоскоки, ОРУ на месте, ОФП (пресс + спина 5 по 30 раз, планка 5 по 1 мин, упр. стопы 5 по 50 раз).

26 день: разминка, кросс 10 км (ЧСС 140-150 уд/мин.), ОРУ на месте, ОФП (пресс + спина 5 по 25 раз, планка 5 по 2 мин, упр. стопы 5 по 50 раз).

27 день: разминка, разминка 2 км, ОРУ в шаге, фартлек 8 по 2 мин через 1 мин 30 с, ОФП (статодинамическое упражнение «стульчик» с весом 10 кг 5 серий по 1 мин, стопы 5 по 80 раз, пресс с медболом 8 кг 5 серий по 25 раз).

28 день: отдых.

29 день: разминка, кросс 10 км (ЧСС 150-160 уд/мин), ОРУ на месте, стретчинг, ОФП. (пресс + спина 5 по 30 раз, стопы 5 по 80 раз, махи в сторону 5 по 30 раз).

30 день: разминка, кросс 10 км (ЧСС 120-130 уд/мин), ОРУ на месте, ОФП (пресс + спина 5 по 25 раз, планка 5 по 1 мин, упр. стопы 5 по 50 раз). Плиометрические упражнения: прыжки лягушка 5 по 10 м, прыжки с выносом бедра 3 по 100 м, многоскоки с выпрыгиванием ноги вверх вперед 5 по 80 м, прыжки на тумбу (30 см) 5 по 1 мин. Вечером: массаж, контрастный душ. Местами криотерапия, если необходимо.

31 день: разминка, кросс 5 км (ЧСС 140-150 уд/мин), ускорения 400 + 200 м через 200 м легкого бега. Общеразвивающие упражнения на месте. Планка 5 по 1 мин, через 2 мин. отдыха. Статодинамическое упражнение «стульчик» 5 по 45 с, через 1 мин отдыха.

4.2.2. Техническая подготовка

Основные задачи ТеП – повышение технического мастерства и совершенствование технических приемов (элементов) с целью выполнения наиболее рациональных, экономичных движений, формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют альпинисту с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивают прогресс технического мастерства в процессе занятий спортом.

В виде спорта «альпинизм» под ТеП подразумевается и деятельность, связанная с здоровьесбережением, безопасностью в горах: инструктаж, страховка, подготовка инвентаря и оборудования, рациональные способы передвижения с учетом погодных условий и рельефа, поведение в горах.

В виде спорта альпинизм для всех спортивных дисциплин на УТЭ различают технику:

1. Техника ног. Это качественное использование ног при прохождении дистанции на соревнованиях, как правило, эти движения носят скоростно-силовой характер (например, в спортивной дисциплине «ски-альпинизм» за бегание в гору скоростно-силовое, а при спуске с горы на лыжах задействован преимущественно силовой компонент). Техника ног в альпинизме обеспечивает реализацию физических качеств, повышает амплитуду движения и экономичность продвижения.

2. Общая координационная техника (или техника нестандартных положений). Это сложные по траекториям и положениям локомоции. Такая техника основана на физических возможностях альпиниста. Все мышцы и основные, и вспомогательные должны уметь выдерживать длительную критическую нагрузку. Одним из важнейших условий ТеП на УТЭ - обучить альпинистов чередованию напряжения и расслабления.

3. Скоростная (или соревновательная) техника. Это оптимальное (рациональное) использование двигательного потенциала с позиции специфики спортивных дисциплин в альпинизме. В учебно-тренировочном процессе под

соревновательной техникой подразумевают и техническую надежность. Техническая надежность – это состояние, в котором под действием утомления не ухудшается общая биомеханика соревновательного действия.

Методика формирования двигательного навыка на УТЭ включает несколько стадий:

1. Разучивание технических приемов в расчлененном виде;
2. Выполнение технических приемов целиком;
3. Закрепление (стабилизация) технического навыка;
4. Выполнение технического действия в условиях утомления и нестандартных условиях;
5. Окончательное формирование навыка и сохранение техники в соревновательных условиях.

Рекомендации для овладения различными техническими приемами на УТЭ для спортивных дисциплин: «класс», «ледолазание» представлены в таблице 16.

Таблица 16 – Комплекс технических приемов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№	Технические приемы
1	Работа ног:
1.1	постановка ноги на носок пяткой вверх
1.2	постановка ноги на трение, пятка вниз
1.3	постановка ноги на внутренний рант
1.4	постановка ноги на внешний рант
1.5	скрестный шаг на траверсе
1.6	стояние па двух ногах
1.7	поворот (разворот) стопы (стоп)
1.8	переступ (смена ног)
1.9	перекат
2	Работа рук:
2.1	активный хват
2.2	пассивный хват
2.3	закрытый хват (замок)
2.4	открытый хват
2.5	хват снизу (подхват)
2.6	хват сбоку (откидка)
3	Технические приемы лазания (рельеф):
3.1.	плиты (плоское лазание)
3.2	перекаты
3.3	перетекание
3.4	перехват

3.5	подворот колена
3.6	«флажок» (противовес свободной ногой)
3.7	подворот (кручение носка на зацепе)
3.8	откидки
3.9	распоры с опорой на зацепы
4.	Технические приемы лазания (углы):
4.1	распоры ногами с опорой на зацепы
4.2	распоры руками с опорой на зацепы
5	Технические приемы (траверсы)
5.1	скрестные перехваты руками
5.2	скрестные шаги
5.3	приставные шаги

4.2.2.1. Техническая подготовка для спортивных дисциплин «классический альпинизм» и «ледолазание»

ТеП для спортивных дисциплин: «ледолазание», «классический альпинизм» на УТЭ заключается в многократном повторение и совершенствование ранее изученной техники ледолазания, а также в овладение новыми техническими приемами:

- лазание на фифах по разнообразному рельефу, техника преодоления простых карнизов;
- лазание с ледовыми инструментами по подготовленному рельефу (набитые дырки);
- разучивание и совершенствование способов постановки ледовых инструментов;
- формирование навыков ледолазания по разнообразному рельефу средней трудности (в том числе с ограничительными разрывными контурами) с верхней и комбинированной страховкой, скоростному ледолазанию по простому рельефу;
- изучение специфического технического приема в ледолазании «четверки»;
- освоение техники ледолазания по миксту на естественном рельефе;
- освоение техники драйтулинг по разнообразному несложному рельефу;
- лазание драйтулинг с ледовыми инструментами в кошках (на местности), лазание драйтулинг без кошек (в залах);
- освоение технических приёмов в лазании боулдеринг;
- лазание с выщелкиванием веревки из оттяжек при комбинированной страховке;
- совершенствование скоростного ледолазания с айс-фифами индивидуально и в парных гонках;
- совершенствование техники ледолазания по миксту, техники драйтулинг

по разнообразным сложным трассам, отработка прохождения потолков, нависаний, карнизов, переходов через разрывы на трассе;

- совершенствование техники лазания боулдеринг, освоение новых технических приемов.

ТеП направлена преимущественно на создание предпосылок для овладения техникой скалолазания, ледолазания. С этой целью применяются:

- имитационные и подводящие упражнения на гимнастической лесенке с консольной верхней перекладиной, лазание на скалодроме несложных боулдерингов, траверсов, разнообразных отдельных выходов (выходы из-под карниза, различные выходы на ноге);

- лазание с использованием малых опор на карнизах, нависаниях, потолкам, траверсы, траверсы с одной рукой, лазание с отягощением;

- разучивание новых приёмов лазания, использование стартовых позиций из неудобных положений, изменения рельефа, вариативность трасс.

Особенностью восхождений по ледовым маршрутам в спортивной дисциплине «класс» является: умение применять технику передвижения и организацию страховки на скалах, снегу и льду, организация промежуточных лагерей для ночёвки и отдыха, что влечёт за собой необходимость брать бивачное снаряжение. Поэтому в процессе УТЗ при занятиях ледолазанием необходимо обеспечивать безопасность и надлежащее использование страховки, защитной экипировки и спортивного инвентаря. Уделить особое внимание отработки приемов страховки и техники передвижения с учетом особенностей рельефа и погодных условий:

Основные правила страховки:

- страховка должна быть надежной;
- страховать нужно плавно, не дергать, но и не давать веревке провиснуть;
- перед началом страховки необходимо для надежности опробовать скальный выступ;

- следует грамотно выбрать место для страховки (оно должно подходить для удобного размещения хотя бы двух альпинистов с рюкзаками. Иногда приходится подолгу стоять, поэтому поможет самостраховка с крюком или петлей, брошенной на выступ);

- при страховке нижнего делать это нужно только в рукавицах и одежде с длинными рукавами, чтобы веревка с грузом не касалась незащищенного тела;

- во время страховки веревку рекомендуется укладывать ровными кольцами (такой способ будет препятствовать запутыванию веревки или застреванию в щелях);

- все команды надо подавать громко и четко, заранее оговаривать в группе сигналы;

- категорически запрещается начинать движение, не убедившись, что

страховка готова (также нельзя снимать страховку, пока альпинист не организовал самостраховку или не оказался на удобной площадке).

Отработка приемов страховки.

Отработка различных приемов динамической страховки на стенде, склоне, дереве. Совершенствование приемов обращения с веревкой. Совершенствование приемов самостраховки и страховки при передвижении в связках. Совершенствование приемов организации взаимной страховки при одновременном движении, страховка партнера при попеременном движении, работа с веревкой в связке. Организация страховки и самостраховки при помощи крючьев, петель, закладных элементов. Практическая отработка страховки.

Страховка на травянистых склонах и осыпях в спортивной дисциплине «класс».

Для безопасности на маршрутах пеших восхождений в горы применяется самостраховка ледорубом. Крутой травянистый склон отличается тем, что на нем крайне трудно задержаться, особенно с тяжелым рюкзаком или после дождя. В подобных ситуациях допускается использование «кошек». Особенно осторожными нужно быть с камнями. Если катится большой булыжник, следует очень быстро оповестить об этом альпинистов по команде. Так у них есть шанс уклониться. На склонах, где часто случаются камнепады, лучше двигаться так, чтобы альпинисты находились не друг под другом. В таких ситуациях маленькие группы не растягиваются, а большие проходят опасные участки по отделениям и очень быстро. Если осыпь лежит на плитах и оканчивается обрывом, необходимо внимательно выбирать путь при движении. На крупных осыпях страховка не требуется. Примечательно, даже большие камни не всегда бывают устойчивыми.

Техника передвижения по скалам и страховка.

Совершенствование техники передвижения и страховки на скалах при движении в связках. Распределение снаряжения между участниками в группе, в связке. Организация страховки и самостраховки при одновременном и попеременном движении связки при подъемах, траверсах, спусках, амортизаторы для организации страховки 1-го в связке. Способы взаимодействия связок при одновременном и попеременном движении с использованием крючьев, забиваемых ведущей связкой, при движении со сменой ведущего с чередованием связок. Организация спуска по закрепленной веревке и «пересадка» на протяженных и сложных местах.

Техника передвижения по льду и страховка в спортивной дисциплине «класс».

Совершенствование индивидуальной техники передвижения по ледовым склонам различной крутизны. Отработка приемов самозадержания ледорубом при движении в ботинках типа «вибрам» и на «кошках». Подъемы, траверсы, спуски на кошках по склонам различной крутизны. Хожение на передних зубьях кошек. Задержание партнера при одновременном движении и со страховкой через крючья.

Совершенствование навыков передвижения по крутым ледовым склонам различной сложности в связках, с применением ледовых молотков и айс фи-фи. Отработка способов и приемов взаимодействия связок с использованием различных способов страховки, со сменой ведущего и чередованием связок.

Техника передвижения по снегу и страховка в спортивной дисциплине «класс».

Совершенствование индивидуальной техники передвижения по снежным склонам различной крутизны, с различным состоянием снега. Вытаптывание ступеней, движение по готовым ступеням и приемы самостраховки и страховки. Приемы предотвращения срывов при проскальзывании или разрушении ступеней. Само-задержание из различных исходных, положений. Совершенствование ранее изученных приемов страховки на снежном склоне и обучение страховке с помощью лавинной лопаты, тросика на ледорубе, якорных и фирновых крючьев, амортизаторов типа «косичка». Совершенствование техники передвижения по снежным склонам различной крутизны в связках. Спуск с выдергиванием ледоруба и ледового крюка.

Самозадержание.

Нужно прививать альпинистам стремление самостоятельно остановиться или замедлиться скольжением.

На скальных поверхностях рекомендуется тут же схватиться за выступ или прыгнуть на расположенную ниже площадку. В противном случае рекомендуется распластаться на скалах. Это позволит не падать кувырком, а скользить, так есть шансы остановиться на более пологом участке.

На льду самозадержание идет клювом ледоруба. В случае средней крутизны он остановит скольжение. На крутом склоне скорость значительно уменьшится, что поможет другому альпинисту задержать вас

При падении на снегу или льду необходимо сразу же перевернуться на живот. Если покров твердый, поможет клюв ледоруба, а на небольшой скорости – ранты ботинок. На насте при торможении лучше подойдет лопатка ледоруба.

Даже в случае падения нельзя терять самообладания, нужно бороться до конца. Самозадержание поможет снизить скорость, облегчить задачу страхующему. Необходимо всеми силами стараться удержаться ледоруб, так как одной рукой удержаться при срыве практически невозможно.

Основными причинами, приводящими альпинистов к несчастным случаям, являются:

- плохая физическая и техническая подготовка;
- несоответствующий выбор маршрута силам и опыту альпиниста;
- неправильный выбор группы, отсутствие единства в целях и интересах;
- недостаточный опыт и авторитет руководителя группы;
- недисциплинированность группы, отсутствие чёткого распределения обязанностей;

- недостаточно изучен маршрут;
- незнание опасностей в горах и мер обеспечения безопасности;
- неправильное применение страховки или пренебрежение ею;
- неправильный расчет сил на предстоящие препятствия;
- невнимательность в особенности при спусках;
- несоответствующее снаряжение или нехватка его, недоукомплектованность продуктами питания;
- отсутствие медикаментов, для оказания доврачебной медицинской помощи;
- несоответствие экипировки;
- нерациональное распределение сил.

Рекомендуемые меры предосторожности при опасностях, связанных с климатическими условиями.

Меры предосторожности от солнечных лучей:

- пользоваться солнцезащитными очками в случаях выхода на чистый лед, снег или фирн в течение всего дня;
- обязательно носить головной убор;
- пользоваться специальными мазями.

Меры предосторожности при сильном ветре:

- иметь вещи для утепления;
- не передвигаться по гребню.

Если группе необходимо продолжить движение при сильном ветре, то рекомендуется идти только в связках, укрепить страховку и следить за состоянием других альпинистов, оберегать лицо от обморожений.

Для того чтобы не попасть по воздействию низких температур, в первую очередь экипировка и снаряжение альпиниста должны соответствовать обстановке. Набор теплых шерстяных предметов одежды, утепленный спальник и палатка.

При приближении грозы нужно спуститься с возвышенного места в укрытие на 10-15 м в безопасное место, все металлические вещи положить на расстояние не ближе чем 10 метров, присесть, опустив голову, обняв руками колени. При этом положить на сидение ноги, сухое снаряжение, не касаться руками скал и грунта.

При движении в тумане следует выполнять следующие правила: идти в связках, не растягиваться, следить за состоянием рядом идущего альпиниста.

При сильном дожде и снегопаде нужно найти укрытие, переждать непогоду, накрыться плащом, а при длительном ухудшении погоды устроить привал.

Передвижение в ночное время надо планировать только по безопасным местам, чтобы с рассветом пройти лавиноопасные места и иметь запас времени для возвращения на базу или в лагерь.

4.2.2.2. Техническая подготовка для спортивных дисциплин «ски-альпинизм» и «скайраннинг»

ТеП коррелирует с функциональной подготовкой обучающихся. ТеП для этих спортивных дисциплин – это бег в гору и горнолыжная подготовка (для «ски-альпинизм»). ТеП ски-альпинистов и скайраннеров схожа в летний период подготовки и отличается в зимний период подготовки тем, что в «ски-альпинизм» добавляется лыжная и горнолыжная подготовка. С увеличением объема ФП рекомендуется грамотно сочетать физические нагрузки и отдых альпинистов. Поэтому работа на УТЗ по ТеП должна выполняться не в состоянии утомления. Ключевые средства технической работы – бег по равнине, пересеченной и горной местности. Рекомендуется на УТЭ уделить внимание частоте и длине шагов при за бегание в гору, биомеханическому положению туловища и головы при за бегание в гору, темпу бега.

ТеП для спортивной дисциплины «ски-альпинизм» на УТЭ в зимний период подготовки состоит из двух основных блоков, следующих друг за другом и обладающие преемственностью с ЭНП:

Блок №1. Освоение поворотов перекантовкой лыж. Изучаемые технические элементы:

- типовой поворот на параллельных лыжах;
- поворот из упора, плугом;
- сопряженные повороты, серия сопряженных поворотов;
- повороты подхлестом.

Блок №2. Совершенствование техники прохождения трасс. Изучаемые технические элементы:

- активное преодоление неровностей;
- опережающий прыжок на лыжах;
- маятниковое движение ног в фазе «конец-начало» поворота.

В процессе УТЗ ски-альпинистам на УТЭ рекомендуются следующие упражнения:

1. Упражнения на отработку знаний об лыжном, горнолыжном инвентаре:
 - проверка снаряжения -правильно взять палки и лыжи;
 - закрыть/открыть крепления;
 - подготовка комусов (их одевание и снятие на скорость).
2. Упражнения на отработку имитации спусков и поворотов:
 - имитационные прыжки из глубокого приседа и полуприседа без палок;
 - имитация работы рук на месте и в движении с использованием палок;
 - имитация работы рук и ног на месте;
 - имитация работы рук и ног с продвижением вперед;

- имитация работы рук и ног в прыжках различной амплитуды правым и левым боком;

- имитационные прыжки различной амплитуды и темпа с использованием препятствий и без них.

3. Упражнения на отработку равновесия:

- наклон вперед, достать переднюю часть крепления; дотянуться до задней части креплений;

- наклоны в стороны, попеременно дотронуться до правого и левого ботинка;

- почувствовать равновесие на обеих ногах (с закрытыми глазами);

- скольжение вперед-назад на месте, шаги вокруг носок и пяток лыж;

- шаги/ скольжение по прямой;

- шаги/скольжение с небольшой сменой направления;

- скользящие шаги;

- спуски на лыжах в линию падения склона по прямой;

- подъем «лесенкой», «елочкой»;

- спуски в основной стойке;

- спуски с элементами упражнений (во время спуска дотронуться руками до внешней стороны ботинок, делать маленькие прыжки, поднимать попеременно задник лыжи);

- технический элемент «Плуг» (попеременно большой-маленький плуг, увеличение-уменьшение угла плуга (рекомендуется контролировать скорость), скольжение в плуге по диагонали к склону, одиночный поворот плугом в одну другую сторону);

- концом внешней лыжной палки чертить линию;

- приподнимать пятку внутренней лыжи с линии падения склона;

- положить обе ладони рук на внешнюю сторону колена;

- выполнить связанные повороты в плуге;

- выполнять повороты плугом в разнообразных ситуациях на изменяющемся рельефе склона (пологий, средний), изменять темп спуска и радиус поворотов.

4. Упражнения при кантовании лыж (боковое соскальзывание) для склонов средней крутизны:

- траверс в основной стойке;

- траверс - «самолет»;

- траверс-нижняя рука на талию, верхняя рука направлена вперед-вверх;

- траверс- несколько раз поднять пятку верхней лыжи;

- траверс- переступанием вверх менять траекторию;

- траверс- чертить линию на снегу обеими палками с нижней стороны;

- траверс на цель;

- боковое соскальзывание по линии падения склона;
 - боковое соскальзывание на цель.
5. Упражнения для отработки базовых поворотов из «Плуга»:
- выполнить одиночный поворот в одну, другую сторону;
 - выполнить связанные повороты;
 - менять склон, радиус, скорость.
6. Упражнения на отработку работы с лыжными палками:
- на месте – объяснить и показать, как и где ставить укол палкой (укол ставится между носком и креплением внешней лыжи);
 - в траверсе укол палкой в правильном месте;
 - сделать базовый поворот из плуга с уколом палкой;
 - выполнить связанные базовые повороты с уколом палкой (на высоких скоростях укол палкой не ставится).
7. Комплекс упражнений:
- повторить базовые повороты из плуга с уменьшением отведения пятки верхней лыжи; выполнить связанные повороты на параллельных лыжах с заданным ритмом; представление обучающимся упрощённой учебной трассы, показать траекторию спуска горнолыжника по трассе;
 - упражнений на динамическое равновесие и баланс (приседания, наклоны, попеременное поднятие правой и левой ноги, скольжение на одной ноге, спуски в дугах, сопряженные повороты среднего радиуса в дугах;
 - прямой спуск на параллельных лыжах (крутизна склона до 20 градусов), смещение центра тяжести при спуске на параллельных лыжах, сохранение правильного положения на лыжах (горнолыжная стойка) с использованием палок);
 - упражнение на скоординированную работу рук и ног, в момент поворота (прыжки боком через линию параллельную линии падения, упражнения со сломанными лыжными палками, упражнения с использованием одной лыжи, повороты спиной вперед);
 - упражнения на скорость (подвижные игры, соревнования, эстафеты).

4.2.3. Тактическая подготовка

Основные задачи ТаП – развивать тактическое мышление и «чувство» собственных сил, создавать мыслительные модели технико-тактических действий и совершенствовать понимание распределения сил в ходе преодоления соревновательной дистанции, закрепление и совершенствование использования тактических приемов при проведении соревнований, развивать навыки спортивного ориентирования на местности.

К основным методам и средствам ТаП относят:

- игровые методы;
- беседу;
- показ видео материала (соревнования) с последующим обсуждением распределения усилий по дистанции;
- ведение спортивного дневника;
- метод повтора (многократное выполнение соревновательных элементов и прохождение трассы);
- метод тренировки с соперником.

В виде спорта «альпинизм» на УТЭ рекомендуются следующая направленность упражнений для формирования ТаП:

- упражнения на отработку соревновательной трассы (разбор трассы по частям, многократное прохождение трассы), изучение рельефа и возможных погодных условий в день старта;
- упражнения на отработку чувства скорости, темпа, времени для прохождения контрольного отрезка или всей соревновательной дистанции;
- упражнения с партнером (соперником) на отработку тактических сценариев в случаях: лидирования, отставания и обгона;
- упражнения на отработку технико-тактических действий при изменении рельефа соревновательной трассы;
- упражнения на удержание средней скорости с учетом технического и функционального состояния;
- упражнения для развития чувства направления (умение быстро и правильно определять экономичность бега и время прохождения дистанции);
- упражнения для развития чувства расстояния (определение общей длины и высоты дистанции, подъемов, спусков);
- упражнения для развития внимания;
- упражнения для развития памяти.

Под ТаП в спортивной дисциплине «класс» понимают и намеренную стратегию, продуманные шаги, которые максимизируют успех в преодолении маршрутов восхождения. Отправным пунктом любой тактической альпинистской концепции служат ясно сформулированная цель и вытекающие из нее задачи. Восхождение на горную вершину может быть:

- учебным;
- тренировочным;
- спортивным.

Для учебных и тренировочных восхождений характерны задачи по освоению или восстановлению приемов индивидуальной техники, организации взаимодействия, педагогический контроль со стороны инструктора за участниками

учебной группы, новый рубеж высоты, освоение и проверка снаряжения.

Для спортивного восхождения свойственно первовосхождение или первопрохождение маршрута, повторение маршрутов, пройденных ранее, но с лучшим тактическим решением.

Основная тактическая единица в альпинизме – связка из двух человек.

Критерии качества работы связки: правильное распределение функций, согласованность выполнения партнерами необходимых приемов, рациональное использование веревки, уровень владения приемами оказания помощи, надежность страховки и самостраховки, четкость в управлении движением, полное использование времени. А это все прежде всего достигается в совместных и далеко не одноразовых восхождениях. Именно на УТЭ закладывается и само понятие «схоженность» и качество его исполнения. Взаимодействие связок внутри группы определяется такими же критериями, но с акцентом на работе нескольких связок, объединенных в команду.

Теоретическая подготовка определяется знанием положений тактики, условий высокогорья, элементов метеорологии, гляциологии и геологии, знакомством с основными физиологическими закономерностями, основами радиосвязи, оказанием первой доврачебной помощи пострадавшему.

Правильная тактика должна сочетаться с понятием «резервы». Известный тактический принцип «борьбу выигрывает тот, кто сумел сохранить резервы», применительно к альпинизму весьма актуален. Обстановка альпинистского восхождения чревата неожиданностями. Изменение погодных условий и вызываемые ими осложнения маршрута трудно прогнозируются. Случайная травма или заболевание одного участника может привести к критической ситуации. При ТаП в спортивной дисциплине «класс» всегда должен соблюдаться принцип «восхождение заканчивается не на вершине, а по возвращении на базу».

ТаП в виде спорта «альпинизм» основывается на ТеП, ПсП, ФП и тактическом плане восхождения, который должен включать:

1. Цель похода и восхождения.

Для альпинистов на УТЭ до трех лет – освоение норм поведения в высокогорье. Применение и закрепление начальных навыков в технике передвижения по различному горному рельефу, применение на практике способов обеспечения безопасности при движении в связках и с использованием приемов массовой страховки, ознакомление с характером реальных препятствий, уяснение понятия «категория сложности», знакомство с орографией района, закрепление альпинистской геоморфологической терминологии.

Для альпинистов на УТЭ свыше трех лет – проверка уровня физической, технической и моральной подготовки, закрепление приемов и навыков индивидуальной техники, приобретение навыков взаимодействия и обеспечения

безопасности, выбор маршрута и самостоятельное ведение группы на отдельных его участках, приобретение сведений по тактике горовосхождений и реализация отдельных ее положений во время учебно-тренировочных восхождений.

Основная цель любого похода и восхождения на этих уровнях подготовки альпинистов – не спортивный результат, а обучение и приобретение новых навыков и знаний.

2. Выбор объекта восхождения.

При выборе вершины для восхождения альпинистами рекомендуется принимать во внимание трудность и протяженность похода, наличие удобного места для исходного бивака, надежность связи с базовым лагерем, положение вершины как обзорного пункта района и маршрут предполагаемых последующих восхождений. Возможно, совмещения в одном походе практических занятий с восхождением, возможности координации действий отдельных альпинистских групп и связи между ними и базовым лагерем, соответствие рельефа учебным целям.

3. Подготовка к восхождению.

Перед выходом в высокогорную зону всем альпинистам разъясняются цели предстоящего похода или восхождения, предполагаемые учебные вопросы и критерии оценки действий участников. Выходу предшествует организационное ознакомление с объектом восхождения, путями подхода к вершине. В этой беседе используются описания маршрута и иллюстративный материал. Важно приучить будущих высококвалифицированных альпинистов самостоятельно пользоваться картотекой вершин района, фотографическими и другими материалами для подготовки и разработки учебного тактического плана всего похода.

Тщательность и своевременность организационной подготовки похода или восхождения во многом определяют его успех не только в тактическом плане. Они дают и высокий учебно-воспитательный эффект. Подготовка включает подбор бивачного, личного и общественного снаряжения, горючего, продуктов питания, средств освещения и сигнализации, распределение груза, медицинский осмотр и оформление необходимой документации, получение консультации у лиц, недавно прошедших этот маршрут.

4. Восхождение.

При составлении тактического плана учебного восхождения надо увеличивать время на его осуществление по сравнению с раскладкой группы на ССМ. Планируется ранний выход с биваков, которые подтягиваются максимально близко к объекту восхождения. В целях экономии времени организуются разведочные выходы группы, составленной из опытных альпинистов и хорошо подготовленных участников, под руководством инструктора, тренера-преподавателя. Задачи разведки: проверка путей подходов, прокладывание следа, требуемая маркировка, оборудование мест массовой страховки.

Как правило в учебных восхождениях решаются следующие задачи:

- освоение обстановки, ориентация на маршруте, реакция на глубину, первые навыки взаимодействия в связке, реагирование на изменение условий и замечания инструктора, способность исправлять ошибки, взаимоотношения с товарищами по группе;
- сознательный выбор и применение освоенных простейших приемов с использованием средств страховки (веревка, ледоруб);
- восприятие и понимание определений «опасно» и «неопасно»;
- умение применить для конкретных условий (крутизна, рельеф, экспозиция) освоенный прием и обеспечить его безопасность;
- организация взаимодействия внутри связки и между связками, умение выбирать темп движения, подготавливать путь для товарищей по группе;
- обоснованный выбор маршрута, определение ключевых участков, умение рассчитать время движения, использовать тактические понятия «рубеж», «ориентир», «маневр»;
- умение двигаться последним, особенно на спуске.

4.2.4. Психологическая подготовка

Основные задачи ПсП – формирование направленности личности альпиниста и развитие волевых качеств, формирование психологической устойчивости к климатическим изменениям и тяжести учебно-тренировочной нагрузки, развитие межличностных навыков в малых, средних и больших социальных группах.

Рекомендуется тренеру-преподавателю учитывать возрастные особенности обучающихся на УТЭ и осуществлять профилактику конфликтов, устранять конфликты в группе на их начальном этапе зарождения. Текущий этап подготовки отличается от ЭНП, тем что добавляется больше индивидуальных методик, практик по личному самоанализу и умениям регулировать психологическое состояние альпиниста.

ПсП альпинистов на УТЭ включает следующие методы и средства:

- метод беседы (командная и индивидуальная беседа);
- средства работы над командной дисциплиной и самодисциплиной;
- физические упражнения, как средства развития и совершенствования волевых качеств;
- средства самоконтроля и регуляции;
- средства формирования психологической готовности;
- педагогическое наблюдение;
- методы самодиагностики: работа над уверенностью в себе и развитие позитивного мышления;

- методы психологической диагностики;
- релаксация и дыхательные упражнения;
- работа над самодисциплиной и управлением стрессом, эмоциями;
- тренировка концентрации внимания;
- идеомоторная тренировка.

На всем протяжении УТЭ рекомендуется уделять особое внимание:

- разъяснительной работе на темы: альпинизма в целом, об традициях и ценностях вида спорта альпинизм, о сущности и идеалах наивысшего спортивного мастерства, о значениях взаимответственности, о важности ПсП и единства коллектива команды;

- вариативности (творчески) проводить как теоретические, так и практические занятия (изменять задачи и психологические условия урока, места обучения);

- развитию психики обучающихся, приучать альпинистов к самостоятельному принятию решения в определенных и неопределенных условиях.

ПсП является важной составляющей системы подготовки альпинистов несмотря на то, что её важность в годичном объеме не отражается в количественных показателях.

В учебно-тренировочном процессе на УТЭ ближе к 5-му году обучения альпинисты всё чаще сталкиваются со стрессом. Во многом стресс вызван и с работой на высоте. Роль ПсП имеет важное значение в альпинизме, поскольку в предстартовый и уже соревновательный период необходима устойчивая концентрация внимания. Для того, чтобы реализовать все свои физические, тактические и технические резервы альпинистам необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности.

Психологическая готовность для всех спортивных дисциплин вида спорта «альпинизм» определяется:

- спокойствием (хладнокровием) альпиниста в опасных и экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);

- уверенностью альпиниста в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

- боевым духом альпиниста (как и отношение к процессу, и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, то есть к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей альпиниста).

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной

боевой уверенности альпиниста и отсутствием стресса. Стресс может оказывать как мобилизующее, так и демобилизующее воздействие на альпиниста. В свою очередь, реакции и поведение разных обучающихся, оказавшихся в одних и тех же стрессовых условиях, могут существенно различаться, что в свою очередь зависит от так называемых «обуславливающих факторов» – биологических задатков и индивидуальных особенностей развития конкретного спортсмена (тип личности, структура характера, перенесенные заболевания).

На УТЭ рекомендуются следующие основные средства повышения стрессоустойчивости:

1. Физическая нагрузка. Выполнение упражнений «до отказа» – через боль.
2. Температурные воздействия. Как холодное, так и горячее пребывание в ваннах не более 10 минут.
3. Задержки дыхания. В сидячем положении максимально задержать дыхание на вдохе или выдохе, концентрироваться на ощущениях.
4. Голодание. Один раз в неделю без прекращения повседневной деятельности.
5. Болевые воздействия. Массаж веником в бане, давящий массаж ногами.

ПсП на УТЭ должна основываться на систематическом подходе и быть приближена к соревновательным условиям и формировать навыки управления состоянием длительное время. Рекомендуемые методы коррекции стартовых состояний в процессе психологической подготовки альпинистов представлены в таблице 17.

Таблица 17 – Рекомендуемые методы коррекции стартовых состояний в процессе психологической подготовки альпинистов

№	Коррекция стартовой апатии (стимулирующие воздействия)	Коррекция стартовой лихорадки (релаксирующие воздействия)
1.	Воздействие через тело	
1.1	Быстрые, резкие, линейные движения	Медленные, плавные, «округлые» движения
1.2	Напряжение мышц.	Расслабление мышц.
1.3	Воздействие холодом или термоконтрастами.	Воздействие теплом.
1.4	Массаж: воротниковая зона – жестко, крестцовая – мягко.	Массаж: воротниковая зона – мягко, крестцовая – жестко.
1.5	Дыхание: с акцентом на выдох, с паузой после вдоха.	Дыхание: с акцентом на вдох, с паузой после выдоха.
1.6	Открытые пространства.	Закрытые пространства.
1.7	Бодрая громкая ритмичная музыка.	Спокойная негромкая мелодичная музыка
1.8	Сенсорная стимуляция.	Сенсорная депривация.
2	Воздействие через сознание	
2.1	Концентрация внимания.	Деконцентрация внимания.

2.2	Внимание на внешних объектах.	Внимание на внутренних объектах.
2.3	Концентрация на ощущениях прохлады, легкости, бодрости.	Концентрация на ощущениях тепла, тяжести, усталости.
2.4	Коммуникация.	Изоляция.
2.5	Преувеличение значимости предстоящей деятельности.	Преуменьшение значимости предстоящей деятельности.
2.6	Мысленное введение в ситуацию наблюдателя.	Мысленное выведение из ситуации наблюдателя.
2.7	Взятие на себя ответственности за ситуацию.	Разделение ответственности за ситуацию.

Дополнительные рекомендации:

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на УТЗ моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в учебно-тренировочный процесс отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель). Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков трассы.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы альпиниста проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря), то альпинист должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у альпинистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности.

Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у альпиниста положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы обучающиеся, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап

тренировки выраженными положительными показателями.

Для оценки и контроля психологического состояния рекомендуется на УТЭ осуществлять за счет дополнительных средств:

- личных дневников спортсменов;
- оценке тяжести перенесенной нагрузки;
- тестирование на специализированных программных устройствах.

4.3. Программный материал для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Цель – достижения высокого спортивного результата, совершенствование всех видов спортивной подготовки и достижение пика соревновательной результативности, поддержание благоприятных условий для спортивного долголетия.

Основные задачи:

- совершенствование и удержание индивидуального уровня ОФП и СФП;
- совершенствование и реализация технико-тактического мастерства;
- совершенствование управления коррекции психологического состояния;
- повышение стабильности в демонстрации высоких спортивных результатов;
- увеличение соревновательного опыта;
- сохранение здоровья;
- достижение максимального спортивного результата и удержание его (для ВСМ).

Ключевые направления работы в учебно-тренировочном процессе на ССМ и ВСМ:

- развитие организационных навыков (умения работать в спортивной группе в любой роли, способность прогнозировать условия работы, критически оценивать свои и командные действия, принимать участие в организации соревнований);
- совершенствование теоретической, практической, психологической, методической и индивидуальной видов подготовки, направленных на достижения максимального спортивного результата.

Основные методы и средства, применяемые в учебно-тренировочном процессе на ССМ и ВСМ:

- педагогическое наблюдение;
- методы и средства врачебно-педагогического контроля;
- оценка психофизиологических возможностей;
- интервальные методы, метод круговой тренировки;
- метод спортивной тренировки;

– методы строго регламентированного упражнения (метод расчленено-конструктивного упражнения, избирательно-направленного упражнения, частичного моделирования и целостно-приближенного моделирования соревновательного упражнения, метод интервального упражнения);

– идеомоторные и аутогенные методы (аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка);

– повторный метод.

На ССМ и ВСМ рекомендуется в учебно-тренировочном процессе применять соотношение видов спортивной подготовки таблица 18 с учетом сенситивных особенностей развития организма обучающихся.

Таблица 18 – Рекомендуемое соотношение видов спортивной подготовки по виду спорта «альпинизм» на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки	
		ССМ	ВСМ
1.	Техническая подготовка (%)	28-35	28-35
2.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	20-29	20-29
3.1.	Общая физическая подготовка (%)	15-20	15-20
3.2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-25	20-25

На ССМ и ВСМ большое значение отводится умениям поддерживать оптимальную спортивную форму на протяжении длительного (до 4-5 месяцев) СП, в особенности для альпинистов, обучающихся на ВСМ. Альпинисты на этих этапах всё чаще участвуют в соревнованиях. Статус соревнований от ССМ к ВСМ повышается. Общее количество соревнований может варьироваться от 16 до 30 в год, рекомендуется так строить годичный план подготовки, чтобы участие в коммерческих стартах не отразилось на выступлении альпинистов на главном официальном старте сезона. На ССМ альпинисты должны окончательно определиться со своей специализацией, так как есть случаи «выхолаживания», когда альпинисты участвуют в соревнованиях на высоком уровне сразу в нескольких спортивных дисциплинах альпинизма.

На ССМ и ВСМ в учебно-тренировочном процессе рекомендуется использование:

– основного (соревновательного) упражнения или его отдельных фаз на максимальной скорости;

– выполнение специализированной деятельности на время или максимальный результат;

– применение отягощений в зоне 95-100% от максимального веса или

силовых упражнений во взрывном и плиометрическом режимах;

- использование методики «искусственной управляемой среды», позволяющей повысить интенсивность выполнения соревновательного упражнения.

На ССМ и ВСМ в связи со значительным повышением объема специализированной нагрузки и увеличения времени работы в горах повышается роль и значение, отводимое на профилактику травматизма и на восстановительные мероприятия в подготовке альпинистов.

Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание – «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Рекомендуются средства восстановления:

1. Педагогические средства восстановления являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочного процесса остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства включают в себя следующие компоненты:

- рациональное планирование и построение учебно-тренировочных нагрузок;
- соответствие учебно-тренировочных нагрузок функциональным возможностям спортсменов;
- соответствие содержания спортивной подготовки этапу УТЗ, периоду макроцикла;
- включение УТЗ и микроциклов восстановительной направленности;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка на занятиях и соревнованиях;
- рациональное построение заключительных частей занятий;
- режим жизни и спортивной деятельности;
- условия для учебно-тренировочной деятельности;
- условия для отдыха;
- сочетание учебы с занятиями спортом;
- постоянство времени УТЗ, учебы, отдыха;

- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;
- недопущение УТЗ и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;
- учет индивидуальных особенностей занимающихся. При нерационально построенном учебно- тренировочном процессе, другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

2. Медико-биологические средства восстановления.

В группе медико-биологических средств различают:

- гигиенические средства: рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований, состояние и оборудование спортивных сооружений;
- физические средства: массаж, сауна и парная баня, гидропроцедуры, электро-процедуры, световое облучение, магнит терапия, ультразвук;
- питание: сбалансированность по энергетической ценности, по составу, соответствие характеру, величине и направленности нагрузок, соответствие климатическим и погодным условиям;
- фармакологические средства: вещества, способствующие восстановлению запасов энергии, повышающие устойчивость организма к условиям стресса, витамины и минеральные вещества, адапторы растительного, животного происхождения, согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты.

3. Рациональное питание.

Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа альпинистов в особенности в спортивной дисциплине «скайраннинг», «ски-альпинизм» характеризуется интенсивными мышечными усилиями субмаксимальной и большой мощности, с высокой степенью аэробного и анаэробного метаболизма. Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион альпинистов должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров – 25%, углеводов – 60-61%. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Углеводы.

Во время движения мышцы тратят свой запас энергии, который был сохранён в них в виде гликогена. Чтобы вновь пополнить этот запас нужны углеводы.

Они встречаются в таких продуктах, как макароны, картофель, рис и крупы. После непрерывного использования мышц в течение часа запасы гликогена в мышцах практически полностью исчерпываются. Спортсменам, занимающимся выносливостью, советуют на 60% заполнять свой рацион углеводами. Остальным спортсменам (в том числе и скалолазам) – на 55%.

Жиры.

Когда все находящиеся в организме углеводы подходят к концу, организм обращается к жирам. Лучше всего наш организм перерабатывает растительные (ненасыщенные) жиры. Меньше пользы от животных (насыщенных) жиров. Исключение составляют рыбные продукты. Из этого следует, что употреблять лучше стоит растительные жиры (оливковое масло, авокадо, орехи), а не животные (сливочное масло, колбасы). Спортсменам следует употреблять от 27% до 33% жиров в пище. Те, кто длительное время употребляет меньшее количество жиров, подвергают опасности работоспособность своего организма во время занятий спортом.

Протеины(белки).

В протеинах наше тело нуждается в первую очередь для создания новых клеточных структур, то есть также и мышц. Спортсменам нужно употреблять в пищу от 12-и до 18% белков. Протеины не обязательно должны быть животного происхождения (рыба и мясо). Комбинация из растительных протеинов (например, из бобовых растений типа сои) и молочных продуктов может полностью снабжать организм белками. В принципе спортсмены, даже много тренируясь, не нуждаются в дополнительных протеинах, пока их питание уравновешено.

Микроэлементы.

Кроме углеводов, белков и жиров, нашему организму также необходимы некоторые так называемые микроэлементы, которые наше тело не способно производить само. Среди них минералы (кальций и магнезия), антиоксиданты (содержатся в кофе, чае, овощах и фруктах), электролиты (минеральные соли), железо и витамины. Люди, питающиеся нормально и разносторонне, автоматически получают необходимый набор микроэлементов. Запасы углеводов делаются вечером, чтобы непосредственно во время тренировки у вас хватало энергии. Это может быть блюдо из риса и овощей, спагетти или лазанья, картофельный суп с горошком или же чечевица карри с рисом. Последний перекус перед тренировкой, маршрутом или соревнованиями должен быть минимум за час. Последняя настоящая еда - за три часа. Причём лучше есть легко перевариваемые углеводы, чем кусок жаренного мяса. Жир и белки долго перевариваются в желудке.

Перед тренировкой необходимо много пить. Во время занятий теряется много жидкости, спортсмен потеет. Старайтесь пить много до тренировки (примерно за полчаса), это позволит вам предотвратить нежелательный спад результатов в связи

с потерей жидкости. Лучше всего пить минеральную воду или смесь минералки с соком.

Физические факторы.

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (вода в ванне ниже 33°C, душе – ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до УТЗ или после дневного сна. Процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после УТЗ или же перед сном. При объемных УТЗ аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды). В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45- 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°C).

Массаж.

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания.

Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме на этапах ССМ и ВСМ необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Важнее значение на ССМ и ВСМ приобретает научно обоснованное управление учебно-тренировочным процессом с точной количественной диагностикой состояния альпинистов, оперативной коррекцией учебно-тренировочных нагрузок.

Комплексный контроль включает оценку соревновательной деятельности альпиниста и его оценку: СФП, ОФП, ТеП, ТаП, ПсП и медико-биологическую. Такой контроль позволяет более точно и объективно подходить к планированию учебно-тренировочного процесса квалифицированных альпинистов, с большей вероятностью достигать запланированного уровня максимальной соревновательной готовности ко времени главных стартов сезона.

В учебно-тренировочном процессе альпинистов на ССМ и ВСМ необходимо уделять внимание совершенствованию знаний об природе гор, знаниях геологии, картографии, метеорологии, анатомии, владеть приемами психологии, самостоятельно рассчитывать усилия в горах, владеть навыками страховки и оказания первой до врачебной медицинской помощи.

4.3.1. Физическая подготовка

Основные задачи ФП – повысить иммунитет обучающихся, психологическую устойчивость и работоспособность, устранение недостатков в уровне ФП, подготовка организма к максимальным нагрузкам в процессе соревновательной и учебно-тренировочной деятельности, развитие специальных физических качеств, поддержание индивидуального функционального профиля с учетом специфики спортивных дисциплин (для ВСМ).

Для обучающихся на ССМ и ВСП объем СФП преобладает над ОФП.

ОФП остается на уровне поддержания спортивной формы. На ССМ и ВСМ по ФП преимущественно используются интервальный метод, метод круговой тренировки, общепедагогические методы, метод спортивной тренировки, методы врачебно-педагогического контроля. Основная задача ФП повысить и стабилизировать функциональные возможности организма обучающихся для осуществления соревновательной деятельности.

Основными средствами ОФП на ССМ и ВСМ являются:

- индивидуальные комплексы ОРУ;
- спортивные игры;
- физические упражнения аэробной направленности;
- физические упражнения с отягощениями;
- использование средств из других видов спорта (велоспорт, спортивное ориентирование, тяжелая атлетика, плавание);
- элементы спортивной гимнастики;
- занятия в тренажерном зале.

Рекомендуемое количество часов, отводимое на выполнение упражнений по развитию физических качеств по ОФП с разбивкой по годам обучения представлены в таблице 19.

Таблица 19 – Количество часов, отводимое на выполнение упражнений по развитию физических качеств по ОФП

Наименование	Этапы многолетней спортивной подготовки	
	Этап ССМ	Этап ВСМ
Упражнения на развитие быстроты	47	56
Упражнения на развитие гибкости	31	36
Упражнения на развитие координации	31	32
Упражнения на развитие силы	36	46
Упражнения на развитие выносливости	30	30
Максимальная продолжительность (час)	175	200

СФП на ССМ и ВСМ значительно повышается, увеличивается объем соревновательной нагрузки. В основе СФП учитываются модели и требования, предъявляемые к соревновательной и контрольно-тренировочной деятельности. На ССМ и ВСМ контроль и коррекция ФП осуществляется за счет специализированных протоколов обследования. Альпинисты высокого уровня должны проходить медицинскую, физиологическую диагностику в полевых (на выездах) условиях или в специализированных медицинских, спортивных лабораториях.

Основными средствами СФП на ССМ и ВСМ являются:

- имитационные упражнения с учетом специфики спортивных дисциплин;
- лыжная, лыжероллерная, горнолыжная, роликовая подготовка (для спортивной дисциплины: «ски-альпинизм»);
- упражнения специальной направленности;
- специализированные комплексы ОРУ;
- физические упражнения аэробной и анаэробной направленности;
- легкоатлетическая подготовка;

– спортивные тренировки на скалодроме.

Количество часов, отводимое на выполнение упражнений по развитию физических качеств по СФП (таблица 20).

Таблица 20 – Количество часов, отводимое на выполнение упражнений по развитию физических качеств по СФП

Наименование	Этапы многолетней спортивной подготовки	
	Этап ССМ	Этап ВСМ
Развитие силовых способностей	115	132
Развитие специальной выносливости	114	130
Максимальная продолжительность (час)	229	262

При построение годичного цикла подготовки рекомендуется уделять внимание ОФП и СФП для прохождения контрольных испытаний (тестовых процедур) в соответствии с приложением № 8 к ФССП.

Таблица 21 – Пульсовые зоны интенсивности для контроля учебно-тренировочной нагрузки

Пульсовые зоны интенсивности	Задачи
Зоны для подсчета нагрузок на равнине (Зоны для подсчета нагрузок в среднегорье (1400-2000м) первая неделя (Зоны для подсчета нагрузок в среднегорье (1400-2000м) 2-ая - 3-я неделя)	
I зона интенсивности	поддержание спортивной формы, восстановление
II зона интенсивности	поддержания и развития базовой выносливости, укрепление ССС
III зона интенсивности	поддержание и развитие базовой выносливости, увеличение аэробных показателей
IV зона интенсивности	активация метаболизма организма, увеличение аэробной емкости, развития специальной выносливости
V зона интенсивности	развитие резервов скорости, развитие анаэробной производительности

На ССМ и ВСМ всё чаще рекомендуется использовать электронные средства контроля ЧСС для оперативной коррекции объема и интенсивности учебно-тренировочного процесса. Фиксация ЧСС во многом обусловлена повышением научно-методического обеспечения и ростом мастерства альпинистов. Рекомендуется в учебно-тренировочном процессе использовать 5-зонную модель учета пульсовых зон интенсивности, представленную в таблице 21.

4.3.1.1. Физическая подготовка в спортивной дисциплине «классический альпинизм»

Работоспособность альпиниста в горах, на высотах более 2000 м, связана с природно-климатическими особенностями высокогорья. Пониженное атмосферное давление, большая амплитуда колебаний температуры, низкая влажность воздуха,

солнечная радиация – снижают работоспособность альпинистов. Такие условия требуют значительно более напряжённой работы систем организма, чем при нахождении на уровне моря, даже в состоянии покоя. Из-за пониженного атмосферного давления ткани организма получают меньше кислорода, а погодные условия (холод или жара) требуют от альпинистов высоких энерго-затрат.

Одним из ключевых показателей функциональной подготовленности и аэробной работоспособности альпиниста является максимальное потребление кислорода (далее – МПК). С высоты примерно 1000-1500 м МПК снижается, в среднем, на 1% на каждые 100 м набора высоты, поэтому на высоте 4000 м способность альпиниста совершать работу максимальной мощности продолжительностью от 1,5 минут и дольше снижается на 25-30%, на 7000 м на 55-60%. Таким образом, чем выше уровень функциональной подготовленности на равнине («внизу»), тем более высоким он останется при осуществлении восхождения. На ССМ и ВСМ рекомендуется альпинистам спортивной дисциплины «класс» повышать энергообеспечение (физиологическую экономичность). Экономичность повышается за счет проводимости нервных процессов к мышцам за счет применения координационных упражнений базового, среднего и продвинутого уровня. В основе такой тренировки закладывается идея – повышения осознанности мышечных движений с позиции управления телом, совершенствование поструральной устойчивости ног, рук и общей координационной устойчивости. Дополнительным средством повышения экономичности является – повышение подвижности в суставах, учебно-тренировочная работа над техникой ходьбы, бега в горах.

Рекомендуется в ФП альпинистов спортивной дисциплины «класс» уделять внимание и повышению уровня специальной выносливости. Специальная выносливость повышается за счет стимуляции метаболизма и работы в 4-ой зоне интенсивности, выполнение интервальной работы в подъем (до 2-3 минут бег в подъем «тягун» и активным отдыхом – спуском в низ на линию старта).

4.3.1.2. Физическая подготовка в спортивной дисциплине «ледолазание»

Ключевая роль ФП на ССМ и ВСМ заключается в достижении такого уровня функциональной готовности, который бы позволил ледолазам проявлять свои индивидуальные технические способности на соревнованиях. Развитие и поддержание физических качеств на должном уровне на ССМ и ВСМ происходит как единый процесс спортивной подготовки.

Поддержание функциональных возможностей ледолазов осуществляется за счет средств: кроссовый бег, спортивные игры, баскетбол, футбол, волейбол, лыжная подготовка, упражнения со штангой и гантелями, силовые упражнения с отягощением, прыжковые упражнения, акробатические и гимнастические

упражнения, упражнения специальной направленности.

Годовой цикл квалифицированных ледолазов состоит из 270-320 тренировочных дней. В процессе учебно-тренировочных занятий рекомендуется уделять внимание вариативности: средств, мест проведения УТЗ, объему и интенсивности. Поэтому рекомендуется выполнять специфичную деятельность ледолазов в специализированных залах, на улице, на скалах и на льду различного типа. В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 50-65%, а по подбору средств – не менее чем на 80-85%. Объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по микроциклам в предсоревновательном месячном цикле. В основе подготовки ледолазов на ССМ и ВСМ должны лежать модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах. Преодолевая соревновательные трассы ледолаз совершает работу максимальной, либо субмаксимальной интенсивности. ЧСС при этом может достигать 190-200 ударов в минуту. Ледолаз должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливостью отдельных групп мышц (кисти, руки, верхний плечевой пояс), ловкостью, гибкостью, скоростными качествами.

В начале ПП и ВП в качестве средств ОФП повышенной эмоциональности рекомендуется использовать объемную работу: кроссовый бег, упражнения скоростно-силового и технического характера без психологического напряжения.

СФП направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям лазания.

На ССМ и ВСМ нужно уделять пристальное внимание подготовке организма к основной работе на УТЗ. Выполнение упражнений специальной (силовой) направленности без предварительной разминки приводит к травмам, болям и растяжениям даже у высококвалифицированных ледолазов.

На ССМ и ВСМ рекомендуются следующие упражнения перед специальной тренировкой:

- индивидуальные средства ОРУ на месте и в движении;
- различные варианты подтягиваний;
- различные варианты отжиманий на брусьях;
- различные типы приседаний и выпрыгиваний;
- различные типы упражнений на пресс;

- различные типы выпадов и махов ногами.

Рекомендуется примерный вариант выполнения специальных упражнений силовой направленности на ССМ и ВСМ:

- подтягивания в висе на перекладине;
- выход в упор из виса на перекладине;
- подтягивания на зацепках, подтягивания с изменением расстояния между руками;
- подтягивания в широком хвате в сторону правой или левой руки;
- перекаты от одной руки к другой в висе широким хватом на согнутых руках;
- блоки в висе на руках с различными углами сгибания локтевых суставов;
- подтягивания с опорой на ноги на одной руке. Вторая рука держит лучезапястный сустав;
- подтягивания на двух руках с выбрасыванием одной руки вверх в положении согнутых рук;
- подтягивания, выход в упор на руки, подъем на ноги на перекладину;
- подъем туловища на наклонной доске;
- подъем ног в висе до угла 90 градусов («уголок»);
- подтягивания с «уголком»;
- подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);
- приседания на одной ноге («пистолеты») с опорой и без опоры;
- выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук;
- прыжки на стенку с зацепками с четким хватом руками за зацепки и постановкой ног на зацепки;
- специальные упражнения на гимнастической стенке: прыжки, траверсы с различными хватами рук и различной постановкой ног.

Очень часто, в поисках более удобной зацепки, ледолаз вынужден четко фиксировать руку в согнутом положении (так называемом блоке). Ледолазы пользуются серией упражнений на молотках, которые развивают следующие упражнения:

- из виса на перекладине подтянуться до положения 120° между плечом и предплечьем, остаться в этом положении 7 секунд;
- уменьшить угол до 90°, висеть в этом положении 12 секунд;
- уменьшить угол до 0°, касаясь подбородком перекладины, висеть 20 секунд.

Некоторые ледолазы высокого уровня выполняют этот комплекс три раза подряд без отдыха. Рекомендуется комплекс выполнять вдвоем для того, чтобы фиксировать время выполнения.

Рекомендуется примерный вариант построения силовой тренировки на ССМ

и ВСМ:

1. Определяется максимальный (далее – тах) вес или максимальное количество повторений. Первый подход упражнения выполняется 50% от тах повторения, а второй подход выполняется 80% от тах, третий подход 100% от тах. Между подходами рекомендуется время восстановления – 2 минуты.

2. В первом подходе усилии 100% от тах. Отдых – 1-2 мин. Во всех последующих подходах продолжать делать 100% от тах. По мере утомления тах будет уменьшаться. Делать упражнение до тех пор, пока оно будет выполнено всего 1 раз.

3. Для ледолазов высокой квалификации можно использовать усложненный комплекс упражнений:

- подтянуться 5-10 раз на турнике или доске с зацепками. Отдохнуть в висе;
- подтянуться и остаться в этом положении;
- качнуться и достать ступней правой ноги перекладину. То же самое сделать для левой ноги;
- медленно опуститься, отдохнуть в висе и повторить весь комплекс 5-10 раз.

Сделать три подхода, между подходами отдых – 2 минуты. Этот комплекс можно усложнять, меняя расстояние между руками в каждом подходе, а также подвешивая на пояс груз. Для развития выносливости достаточно увеличить количество подтягиваний и количество подходов. Для тренировки мощности рекомендуется увеличить скорость выполнения комплекса, уменьшая время отдыха.

Занимаясь силовой подготовкой, альпинист должен следить за тем, чтобы чрезмерное развитие силы не тормозило совершенствование других качеств. Например, если у ледолаза очень сильные руки, но слабые ноги, он привыкает лазать «на руках», перегружая их. Это отражается на его стиле и технике лазания. Многие ледолазы слишком увлекаются силовой подготовкой, «накачкой мышц». Рекомендуется не забывать, что развитие силы не должно тормозить развитие других физических качеств и отрицательно влиять на совершенствование техники ледолазов.

4.3.1.3. Физическая подготовка в спортивных дисциплинах «ски-альпинизм» и «скайраннинг»

ФП в спортивных дисциплинах «ски-альпинизм» и «скайраннинг» должна отражать комплексный подход. На ССМ и ВСМ ключевыми физическими качествами являются: общая и специальная выносливость, скоростно-силовые способности.

При подготовке к высотной гонке необходимо развивать выносливость. Для развития выносливости биологической основой является – анаэробные возможности организма спортсмена, индикатором которой считается относительные значения МПК, время удержания мощности (скорости) после достижения МПК

и средняя мощность (скорость) прохождения дистанции. Поскольку анаэробное энергообеспечение не безгранично, интенсивность нагрузки на уровне МПК не может поддерживаться долго (не более 5 минут). По этой причине УТЗ скайраннеров и ски-альпинистов при подготовке к высотной гонке выполняются при интенсивностях ниже уровня МПК. Под воздействием учебно-тренировочных нагрузок, МПК может вырасти на 30%. Интервальные тренировки способны значительно повысить МПК и темп работы.

При УТЗ направленных на повышение МПК необходимо работать на улучшение мышц корпуса и ног, выполнять интервальную работу в четвёртой зоне интенсивности. Рекомендуется добавлять в УТЗ разные физические упражнения, такие как: планка, пресс, упражнения на спину с использованием грифа или штанги, упражнения с метболом, разнообразные прыжковые элементы. При таком подходе будет выстраиваться капиллярная сеть, которая поставляет кислород к мышцам. Важно если спортсмены необоснованно часто работают выше анаэробного порога, аэробные способности организма могут ухудшиться. Необходимо помнить, что анаэробный порог – это максимальная скорость бега (за бегание) в гору у скайраннеров (ски-альпинистов). Именно от пороговой скорости зависит результат на длинных дистанциях. Величина анаэробного порога для всех спортсменов примерно равна 90% от ЧСС max. Важно помнить, что ЧСС на равнине и в среднегорье отличается (оно ниже) поэтому для обучающихся на ССМ и ВСМ необходимо осуществлять забор лактата для коррекции нагрузки или использовать спортивные электронные устройства (часы) для фиксации и изменения индивидуальных пульсовых зон интенсивности с учетом состояния организма. Так же стоит помнить, что на ЧСС влияет множество факторов: возраст, перетренированность и не довосстановление, питание, высота над уровнем моря, лекарственные средства, эмоциональная нагрузка, температура и влажность окружающей среды, потери жидкости. Ключевым средством при подготовке к высотной гонке у скайраннеров и ски-альпинистов является бег по холмам или гористой местности.

В современной системе ФП скайраннеров и ски-альпинистов на ССМ и ВСМ важными факторами являются:

- средства спортивной тренировки и восстановления;
- тренировочные условия;
- психология самого альпиниста;
- экипировка и спортивное питание;
- физический и психический самоконтроль;
- умение спортсмена быстро реагировать на изменяющиеся условия окружающей среды и принимать правильные решения.

На ССМ и ВСМ рекомендуется обратить внимание на осуществление контроля

физических, психофизиологических и морфологических характеристик.

Морфологический профиль.

При оценке морфологического профиля спортсмена рекомендуется уделять внимание мышечному и жировому компонентам, а также индексу массы тела. В учебно-тренировочном процессе избыточная мышечная масса будет ухудшать результат, как и избыточный процент жировых складок. Дополнительно процент жировых складок служит индикатором выхода спортсмена на пиковую спортивную форму, маркером адаптации к нагрузкам и причинами для изменения объема/интенсивности учебно-тренировочной нагрузки. Показатель индекса массы тела спортсмена указывает на способность спортсмена выполнять работу на сложно пересеченной местности, чем ниже индекс.

Оценка морфологического профиля может осуществляться в специализированных лабораториях при прохождении медицинского осмотра или самостоятельно за счет напольных весов.

Координационный профиль.

При анализе координационных способностей можно косвенно оценить навыки горнолыжного спуска на склоне у спортсменов ски-альпинистов и риск травматизма при пиковой потере координации в беге у скайраннеров. Определить координационные и дополнительно, функциональные способности можно за счет использования (не)стабильных платформ, упражнений на удержание равновесия.

Упражнение «Шестиугольник».

Упражнение «Шестиугольник», схематично представленный на рисунке 8 можно использовать в зале или на улице, такое упражнение может быть использовано в качестве тестовой процедуры. Перед выполнением упражнения понадобятся: протоколы для фиксации времени и количества ошибок, рулетка, секундомер, лента или мел. На поверхности опоры нужно начертить (наклеить) шесть линий около 60 см каждая. Основная задача спортсменов максимально быстро пропрыгать на двух ногах шестиугольник, прыгая с внешней стороны в центр шестиугольника. Данное упражнение можно комбинировать за счет увеличения диаметра шестиугольника, прохождения шестиугольника в одну и другую сторону несколько раз, использования утяжелителей и исходной фиксации рук (на поясе, за спиной, за головой). Оценить координационную подготовленность можно и посредством прыжка по методике В.М. Абалакова.

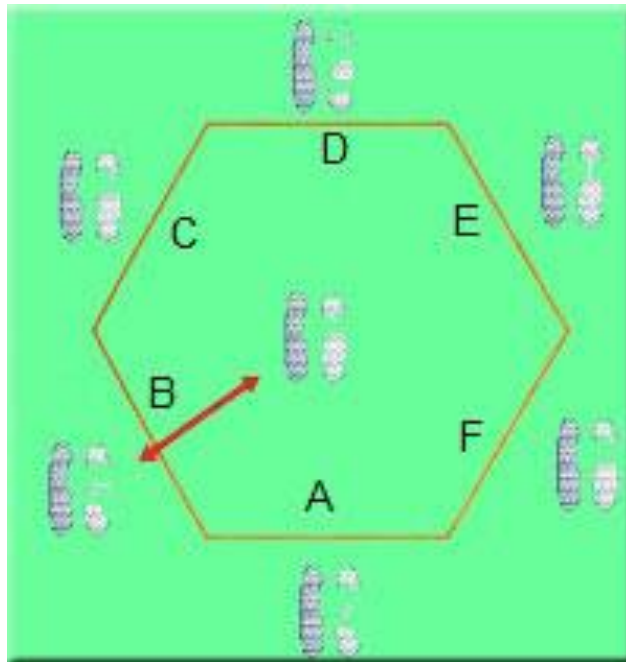


Рисунок 8 – Пример подготовки шестиугольника и схема выполнения теста – «Шестиугольник».

Функциональный профиль.

Для оценки развития нервно-мышечного аппарата применяется велосипеды, бег или медицинские велоэргометры. Для спортивных дисциплин «скайраннинг» и «ски-альпинизм» рекомендуется использование беговых тредбанов с специализированным оборудованием (газоанализаторами различных типов и гипоксические камеры (кабины). Дополнительным средством контроля функциональной подготовленности являются упражнения специальной направленности, выполняемые на максимальной скорости.

На ВСМ рекомендуется использование биохимического забора крови в качестве маркера развития организма и дозирование учебно-тренировочной нагрузки.

В учебно-тренировочном процессе на ССМ и ВСМ необходимо использовать рациональное сочетание всех средств и методов для достижения наилучшего результата альпинистов. Одно из главных условий при дозировании учебно-тренировочной нагрузки в циклических видах на выносливость, в том числе в спортивных дисциплинах «ски-альпинизм» и «скайраннинг», является принцип «нетренированности».

4.3.2. Техническая подготовка

Основные задачи ТеП – повышение технического мастерства и совершенствование технических приемов (элементов) с целью выполнения наиболее рациональных, экономичных движений в ходе осуществления соревновательной деятельности.

Специальная ТеП направлена на формирование специфических для данного вида спорта двигательных навыков, отработку индивидуальных особенностей техники альпиниста. На ССМ и ВСМ такой вид спортивной подготовки проводится на реальном рельефе. Поскольку соревновательный результат в основном зависит от скорости передвижения по дистанции, то быстрота и точность выполнения технических приемов имеют первостепенное значение на ССМ и ВСМ. Особенностью альпинизма как комплексного вида спорта является умение сочетать скоростные качества и работу на выносливость с качественным исполнением технических и тактических приемов. Поэтому на этих этапах спортивной подготовки тренер-преподаватель должен постоянно находиться в поиске способов снижения количества и продолжительности, отводимые на выполнения технических операций.

Рекомендации для овладения различными техническими приемами для спортивных дисциплин: «класс», «ледолазание» на ССМ и ВСМ представлены в таблице 22 и 23 соответственно.

Таблица 22 – Комплекс технических приемов для этапа совершенствования спортивного мастерства

№	Технические приемы
1	Работа ног:
1.1	постановка ноги на носок пяткой вверх
1.2	постановка ноги на трение, пятка вниз
1.3	постановка ноги на внутренний рант
1.4	постановка ноги на внешний рант
1.5	скрестный шаг на траверсе
1.6	стояние па двух ногах
1.7	поворот (разворот) стопы (стоп)
1.8	переступ (смена ног)
1.9	перекат
2	Работа рук:
2.1	активный хват
2.2	пассивный хват
2.3	закрытый хват (замок)
2.4	открытый хват
2.5	хват снизу (подхват)
2.6	хват сбоку (откидка)
2.7	щипок
3	Технические приемы лазания (рельеф):
3.1.	плиты (плоское лазание)
3.2	перекаты
3.3	перетекание
3.4	перехват
3.5	подворот колена
3.6	«флажок» (противовес свободной ногой)

3.7	подворот (кручение носка на зацепе)
3.8	шаг назад (согнутое колено)
3.9	«лягушка»
3.10	накат на ногу
3.11	откидки
3.12	распоры с опорой на зацепы
4.	Технические приемы лазания (углы):
4.1	распоры ногами с опорой на зацепы
4.2	распоры руками с опорой на зацепы
4.3	распоры ногами с опорой на стены
4.4	распоры руками с опорой на стены
5	Технические приемы (траверсы)
5.1	скрестные перехваты руками
5.2	скрестные шаги
5.3	приставные шаги

Таблица 23 – Комплекс технических приемов для этапа высшего спортивного мастерства

№	Технические приемы
1	Работа ног:
1.1	постановка ноги на носок пяткой вверх
1.2	постановка ноги на трение, пятка вниз
1.3	постановка ноги на внутренний рант
1.4	постановка ноги на внешний рант
1.5	скрестный шаг на траверсе
1.6	стояние па двух ногах
1.7	поворот (разворот) стопы (стоп)
1.8	переступ (смена ног)
1.9	перекат
1.10	хват пяткой ("третья рука")
1.11	обратный хват носком
2	Работа рук:
2.1	активный хват
2.2	пассивный хват
2.3	закрытый хват (замок)
2.4	открытый хват
2.5	хват снизу (подхват)
2.6	хват сбоку (откидка)
2.7	щипок
2.8	хват одним или двумя пальцами
3	Технические приемы лазания (рельеф):
3.1.	плиты (плоское лазание)
3.2	перекаты
3.3	перетекание
3.4	перехват
3.5	подворот колена

3.6	«флажок» (противовес свободной ногой)
3.7	подворот (кручение носка на зацепе)
3.8	шаг назад (согнутое колено)
3.9	«лягушка»
3.10	накат на ногу
3.11	откидки
3.12	распоры с опорой на зацепы
4.	Технические приемы лазания (углы):
4.1	распоры ногами с опорой на зацепы
4.2	распоры руками с опорой на зацепы
4.3	распоры ногами с опорой на стены
4.4	распоры руками с опорой на стены
5.	Технические приемы лазания (внешние углы)
5.1	откидки
5.2	подворот колена
5.3	разнообразные хваты руками
5.4	точная постановка ног
6	Технические приемы (траверсы)
6.1	скрестные перехваты руками
6.2	скрестные шаги
6.3	приставные шаги

Совершенствование ТеП альпинистов (в особенности в спортивных дисциплинах: «ски-альпинизм», «скайраннинг» и «ледолазание») на ССМ и ВСМ заключается в сближении показателей физической и технической подготовленности. Рекомендуется при увеличении соревновательной скорости добиваться от спортсмена технической надежности на этой скорости, только после этого рекомендуется увеличивать среднюю или максимальную скорость на соревновательной дистанции. Поэтому достижение безошибочного преодоления дистанции на максимальной скорости – ключевое направление.

Основой ТеП альпинистов является техника бега и ходьбы, и лазания. Необходимо постоянно улучшать технику с целью повышения экономичности. Альпинисты должны научиться уверенно и надежно передвигаться по горному рельефу: скалам, снегу разного вида и состояния, льду (глетчерному, водопадному, натечному), миксту.

При этом на УТЗ альпинист должен уметь уверенно проходить участки более сложные, чем планируется на восхождении (т.н. «запас прочности»). На ССМ и ВСМ ТеП, в особенности в спортивных дисциплинах: «класс», «ледолазание» является важнейшим фактором безопасности.

ТеП помимо овладения навыками страховки должна включать техническую работу на снегу.

Снег как форма рельефа

Сухой свежевывавший снег. Не уплотняется. Трудно организовать точку

страховки. Если его много - трудно передвигаться.

Свежевыпавший влажный снег. Хорошо уплотняется, можно формировать ступени. Имеет свойство смерзаться и закопанные в него предметы через некоторое время сложно вытащить - возможность организовать точку страховки.

Фирн – промежуточное состояние между снегом и льдом. Ступени формируются рантом ботинка. Удобно передвигаться в кошках рано утром. Точки страховки надежны. Фирновые склоны обычно не лавиноопасны, но может быть особый вид лавин – «снежные доски».

Снег с настовой коркой – твердый верхний слой, под ним - мягко-сыпучий. ***Ступени формируют рантом, точки страховки ненадежны. Опасность лавин типа «снежная доска»!***

Тонкий (маскирующий) слой снега на твердой основе (лед или скалы). Ступени не формируются, передвижение в кошках. Для организации точек страховки снег счищают.

На границе снега и скал снег подтаивает, образуется углубление – рантклюфт. При переходе через него надо соблюдать осторожность.

Трудность движения по льду определяется крутизной склона, видом и свойствами льда, состоянием его поверхности. При ходьбе на кошках ноги ставятся несколько шире, чем при обычной, чтобы не зацепить кошками за брюки или ботинок другой ноги; кошка ставится на лед с легким ударом одновременно всеми зубьями. На снегу отрабатывается движения и на лыжах с камусами, в частности в спортивной дисциплине «ски-альпинизм».

Во всех спортивных дисциплинах вида спорта «альпинизм», в особенности в ски-альпинизме, рекомендуется совершенствовать техническое катания на лыжах и совершенствовать навыки работы с лыжным инвентарем (самостоятельная подготовка лыж, палок, комусов).

Для спортивных дисциплин «ледолазание», «класс» рекомендуется использование различных средств для отработки технических элементов:

1. Упражнения на кампусборде (каждая планка кампусборда имеет порядковый номер снизу-вверх):

– выполнять перехваты на соответствующие планки, поочередно правой и левой рукой. Например: 1-4-7 с левой руки нужно занять стартовое положение в вися на планке с номером 1, затем выполнить перехват левой рукой на планку под номером 4, после чего завершить серию перехватом правой на планку номер 7 без до хватов;

– подниматься вверх по кампусборду, делая перехваты поочередно правой и левой руками. Например: 1-3-5-7-9, 1-4-7 и так далее. Можно уменьшить количество перехватов, увеличивая расстояния между планками. Например, выполняя последовательности 1-4-7 или 1-5-9.

2. «Касания» тренируют взрывную силу, силу блока и контактную силу.

3. «Двойки» увеличивают координацию, взрывную и контактную силу. «Двойки» – это перемещения между планками с отрывом обеих рук. Можно пробовать различные комбинации этого упражнения, но большинство используют 1-3-2-4-3-5-4-6-5-7-6-8-7-9 и другие, основывающиеся на движении на 2 планки вверх и одну вниз.

4.3.3. Тактическая подготовка

Основные задачи ТаП – формировать общий тактический замысел или принципы поведения во время соревнований, научить объективно оценивать свои физические, технические, функциональные и психологические возможности, уметь анализировать и контролировать собственные ошибки, эмоции, уметь моделировать соревновательную деятельность.

На ССМ и ВСМ к основным методам и средствам ТаП относят:

- контрольные упражнения (работа на время/скорость, кол-во ошибок и пр.);
- спортивные соревнования;
- метод беседы;
- средства показа, анализа видео и иного материала с соревнований;
- ведение спортивного дневника;
- метод повтора (многократное выполнение соревновательных элементов и прохождение трассы);
- метод тренировки с соперником (и без).

В виде спорта «альпинизм» на ССМ и ВСМ рекомендуется следующая направленность упражнений для совершенствования ТаП:

- упражнения на отработку соревновательной трассы (разбор трассы по частям, многократное прохождение трассы), изучение рельефа и возможных погодных условий в день старта;
- упражнения на совершенствование чувства: скорости, темпа, времени для прохождения контрольного отрезка или всей соревновательной дистанции;
- упражнения с партнером (соперником) на отработку тактических сценариев в случаях: лидирования, отставания и обгона;
- упражнения на отработку технико-тактических действий при изменении рельефа соревновательной трассы;
- упражнения на удержание средней скорости с учетом технического и функционального уровней;
- упражнения для развития чувства направления.

Общий анализ тактических особенностей альпиниста, партнеров и конкурентов может быть выполнен не только альпинистом, тренером, но и за счет специалистов

(спортивных аналитиков) и специализированных программных устройств (например, видео система по спортивному захвату биомеханики движения «Dartfish PRO»).

На ССМ, в особенности на ВСМ, рекомендуется при работе с ТаП уделять пристальное внимание мышлению альпиниста и анализу соревновательной (конкурентной) среды. Соревновательная среда включает в себя особенности рельефа трассы, климатические условия, технику и иные индивидуальные особенности конкурентов, распределение сил по дистанции с учетом соперников, собственных сил.

Для повышения качества ТаП разрабатывается тактический план (сценарий). Тактический план включает в себя определение персональных данных соперника: его возраст, морфологические особенности (вес, рост), страну происхождения, персональный рейтинг.

Возрастные особенности альпиниста и его рейтинг может дать понимание о тактическом распределении сил по дистанции, плотности и качеству прохождения соревнований. Морфологический профиль обучающегося укажет на биомеханические особенности, в том числе: выборе длины и частоты шага в разных климатических условиях, на разном рельефе, при разном качестве снега /соревновательной трассы, способах ведения тактической борьбы с учетом многофакторности.

При анализе тактических особенностей альпиниста, рекомендуется выбрать соревнования, в которых конкурент занял высокое призовое место, это говорит о том, что соперник был в оптимальной спортивной форме.

4.3.4. Психологическая подготовка

Основные задачи ПсП – создание оптимальных психических состояний в процессе тренировки и соревнований, совершенствование умений управлять своим и командным психическим состоянием в экстремальных условиях, совершенствовать психические процессы (восприятие, внимание, память, мышление, скорость реакции, точность реакции, психологическая устойчивость и др.).

На ССМ и ВСМ огромную роль играет мотивация альпиниста на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки к ним. На этих этапах спортивной подготовки альпинисты могут испытывать помимо психологического воздействия, вызванного предельными учебно-тренировочными нагрузками и социальное напряжение. Социальное напряжение во многом связано с выбором специальности в Вузах, сепарации от родителей и друзей. В виде спорта «альпинизм» социальные и психологические трудности могут вызывать негативные мысли (скованность, неуверенность, апатию, тревожность) у альпинистов, а негативные мысли могут привести к серьезным последствиям – неправильному принятому решению. В зависимости от индивидуальных особенностей альпиниста

на ССМ и ВСМ рекомендуется тренеру-преподавателю по мимо командных (групповых) собраний осуществлять индивидуальные беседы, чтобы корректировать психологическое состояние и поддерживать мотивацию спортсменов на высоком уровне. На ВСМ чаще чем на ССМ за коррекцию психологического состояния отвечает спортивный психолог команды.

ПсП альпинистов на ССМ и ВСМ включает следующие индивидуальные методы и средства:

- релаксация и дыхательные упражнения;
- визуализация успеха, сценариев и победы;
- метод саморегуляции, основанный на активации внутренних ресурсов для достижения желаемого психологического состояния;
- работа над самодисциплиной и управлением стрессом;
- тренировка концентрации и внимания;
- проведение психологических тренингов и бесед о психологии выживания;
- биофидбек: метод обратной связи, позволяющий контролировать свои физиологические функции (например, сердцебиение или мышечное напряжение) для достижения психологического равновесия;
- методы самодиагностики: работа над уверенностью в себе и развитие позитивного мышления;
- педагогическая поддержка тренера и (или) спортивного психолога для психологической адаптации к экстремальным условиям;
- когнитивно-поведенческая терапия: помогает выявить и изменить негативные убеждения, приводящие к стрессу и негативным эмоциям;
- средства групповой терапии: участие в групповых занятиях с психологами и другими людьми с похожими проблемами для обмена опытом и поддержки;
- идеомоторная тренировка.

При использовании вышеуказанных методов и средств ПсП альпинистов, по-прежнему, в альпинизме на ССМ и ВСМ нужно уделять внимание:

- скорости реакции (развитие простой и сложной психомоторной реакции для принятия быстрого и правильного решения);
- восприятию (психологический контроль процессов в организме: уравновешенность, возбудимость и торможение процессов; чувство времени, восприятие опоры и перемещения тела в пространстве);
- ориентированию (развитие психических процессов, связанных с мышлением, чувством уверенности/страха, с активными действиями, моделированием ситуации);
- чувству положения тела (психологическое восприятие организма альпиниста в трехмерной модели, совершенствование чувства положения тела

перерастает в чувство свободы движения);

- чувству свободы движения (выполнение психологических практик по расслаблению мышц после нагрузки);
- вниманию (формируется психологическая устойчивость для одной и многофакторной задачи);
- технико-тактическому мышлению (развивается главным образом за счет практической работы на местности).

В ПП спортивной подготовки альпинистов рекомендуется уделять внимание следующим направлениям ПсП:

- развитию спортивного интеллекта, разъяснению целей и задач в рамках одного УТЗ или нескольких УТЗ;
- совершенствованию волевых качеств и специализированных восприятий;
- оптимизации межличностных отношений в коллективе.

В СП спортивной подготовке рекомендуется делать акцент на:

- совершенствование эмоциональной устойчивости;
- достижение специальной психической готовности к выступлению.

В ВП преимущественно используются средства нервно-психологического восстановления организма.

На ВСМ тренер-преподаватель должен развить психологические навыки в совершенстве у своих подопечных. Основным результатом будет являться не только владение в совершенстве средствами, методами и способами коррекции состояния альпиниста и группы, но и способность альпиниста передать накопленный опыт об этих знаниях. Высшим мастерством будет являться и способность регулировать восстановительные процедуры, протекающие в организме; управлять страхом и подавлять/снимать боль, вызванную в ходе преодоления дистанции; управлять дыханием; противостоять вредным привычкам и работать с сознанием для понимания природы «себя»; способность активировать интуицию и способность абстрагироваться в экстремальных ситуациях.

4.4. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке. Рекомендуемый образец представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «альпинизм» основаны на особенностях вида

спорта «альпинизм» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «альпинизм», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «альпинизм» учитываются организациями, реализующими 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 список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «альпинизм» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «альпинизм» 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 «альпинизм».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие скалодрома;
- наличие горнолыжной и лыжной трассы для ски-альпинизма;
- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 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.

Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного с учетом минимальных требований ФССП.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленные: Приказом №952н, Приказом №362н, Приказом № 237н, Приказом №192н, Приказом №916н.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на УТЭ, ССМ и ВСМ, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «альпинизм», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта

Список используемой литературы

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001 – 811 с.
2. Байковский, Ю.В. Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль; Анита-пресс, 2005 – 256 с.
3. Байковский, Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль, 2005 г.

4. Байковский, Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта. М., 2010 г.
5. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
6. Брык, Р.А. Школа альпинизма: учебное пособие. – М.: Федерация альпинизма России, 2017 г.
7. Ветренко, А.А., Твердохлебова С.В., Черемисова Е.Н. Особенности функциональной тренировки бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции, специализирующихся в беге по пересеченной местности. – Новосибирск: Наука и современность, 2014 г. – С. 74-77.
8. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
9. Гарт Хаттинг, Альпинизм. Техника восхождений, ледолазания, скалолазания. Базовое руководство, Переводчик: Ткаченко К - Гранд-Фаир, 2006 г.
10. Захаров, П.П. Школа альпинизма, в помощь инструктору альпинизма. – М.: 2008 г.
11. Козина, Ж.Л. и др. Факторная структура комплексной подготовленности элитных спортсменов–представителей горных видов спорта//Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013 г. – № 11 - С. 21-28
12. Линн, Хилл Скалолазание – моя свобода / Хилл Линн. – М.: Нестор – История, 2017 г. – 337 с.
13. Марков, Г.В. и др. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений. Методическое пособие. – М.: 2006 г.
14. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физ.воспитания; теоретико-методические аспекты и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб.для институтов физ.культ. – М.: ФиС, 1991 г.
15. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. Методические рекомендации. М., ТЦ Сфера, 2004 г.
16. Пит Хилл, Стюарт Джонстон. Навыки альпинизма. М.: Гранд, 2005 г.
17. Репко, Е. А. Морфологические особенности элитных спортсменов, специализирующихся в скоростном лазании, лазании на сложность и альпинизме //Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013 г. – № 12 – С. 68-72.
18. Репко, Е. А. и др. Методика оптимального сочетания средств развития физических качеств для укрепления здоровья студентов при занятиях экстремальными видами спорта //Здоровье, спорт, реабилитация. – 2015 г. – №. 1 –

С. 85-87.

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

20. Хаттинг, Гарт. Альпинизм, техника восхождений, ледолазания, скалолазания. – М.: ФАИР, 2006 г.

21. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2011 г. – 478 с.

22. Хилл, Линн Скалолазание - моя свобода. Моя жизнь в вертикальном мире /Линн Хилл. - Москва: ИЛ, 2017 г. – 268 с.

23. Хаттинг, Г. Альпинизм. Техника восхождений, ледолазания, скалолазания / Г.Хаттинг. - М.: Гранд-Фаир, 2017 г. – 868 с.

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; 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 «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdnie.pdf)

Информационные образовательные ресурсы:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://school-collection.edu.ru>

2. Федеральный центр информационных образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://fcior.edu.ru>

3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] URL: <http://window.edu.ru>

4. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] URL: <http://www.edu.ru>

5. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] URL: <http://www.school.edu.ru/default.asp>

6. Сеть творческих учителей [Электронный ресурс] URL: <http://www.it-n.ru>

Информационные спортивно-методические ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Федерация скалолазания России [электронный ресурс] <https://news-no-reply@c-f-r.ru/>

2. Официальный интернет-сайт Федерация альпинизма России [электронный ресурс] <https://alplager.kz/figure-of-eight/,alpederation.ru/> (дата обращения: 11.06.2024)
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 20.06.2024).
4. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.06.2024).
5. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 23.05.2024).
6. Официальный интернет сайт Научная электронная библиотека eLIBRARY [электронный ресурс] <https://www.eLIBRARY.ru/> / (дата обращения: 10.06.2024).
7. Портал про альпинизм, ледолазание, скалолазание, горный туризм. Статья: Ледолазание. Практические и психологические советы. [Электронный ресурс]. -URL: <http://alp.org.ua/?p=90283>
8. Портал про альпинизм, ледолазание, скалолазание, горный туризм. Статья: Техника безопасности. [Электронный ресурс]. – http://alp.org.ua/?page_id=37693
9. Портал о спорте и досуге в горах. Раздел ледолазание-URL: https://www.risk.ru/blog/activity/ice_climbing 40

Приложения

Приложение № 1 к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	129-161	140-181	206-250	174-255	156-208	187-250
2.	Специальная физическая подготовка	33-42	50-62	106-143	146-167	208-260	250-312
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0-6	12-25	15-29	31-52	37-62
4.	Техническая подготовка	23-33	50-62	137-175	189-218	291-364	349-437
5.	Тактическая подготовка	5-7	10-15	33-46	46-67	75-111	100-150
6.	Теоретическая подготовка	6-14	14-20	20-40	40-50	58-80	60-72
7.	Психологическая подготовка	5-7	10-15	34-45	45-65	75-111	90-140
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	1-2	4-7	5-8	10-15	10-15
9.	Инструкторская практика	-	2-4	3-10	3-10	10-22	13-20
10.	Судейская практика	-	1-2	3-9	4-12	11-20	12-30
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,5-1	1-2	4-6	5-7	12-22	17-32

12.	Восстановительные мероприятия	1-2	1-2	4-6	5-7	10-15	10-15
	Общее количество часов в год	234	312	624	728	1040	1248

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение 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; <p style="text-align: center;">- ...</p>	В течение года
2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; <p style="text-align: center;">- ...</p>	В течение года
3.
4.	Здоровьесбережение		
1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	В течение года

		средствами различных видов спорта; - ...	
2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
3.
4.	Патриотическое воспитание обучающихся		
31.	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
32.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.
4.	Развитие творческого мышления		

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
2.
3.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Приложение № 3
к методическим рекомендациям

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам	формируется ежегодно тренером-преподавателем	При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены: на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним; на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу	По плану «РУСАДА»	Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru/education/online-training/
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу. 3. Сдача допинг проб по требованию	По плану «РУСАДА»	Ссылка на онлайн курс: https://rusada.ru/education/online-training/

Приложение № 4
к методическим рекомендациям

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	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	ноябрь	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты)

	судейства. Правила вида спорта		спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. 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.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного 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.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта,

	инвентарь и экипировка по виду спорта		подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	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.

	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути 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	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Этап высшего спортивного мастерства	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного занятия. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий

			в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Приложение № 5
к методическим рекомендациям

План инструкторской и судейской практики

Этапы подготовки	Виды подготовки	Описание
НП	-	-
УТЭ	Инструкторская практика	Проведение общеразвивающих упражнений в процессе разминки; показ и исполнение технических элементов; теоретические знания и практические умения о выполнении упражнений и технических приемов.
	Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера и помощника судьи.
ССМ ВСМ	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, теоретические знания и практические умения при совершенствовании технического действия.
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта «альпинизм». Присвоение квалификационной категория спортивного судьи присваивается с 16 лет, обучающимся проявившим знания правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта.

Приложение № 6
к методическим рекомендациям

**Рекомендуемые средства технической подготовки и их учет в виде спорта
«альпинизм» на ССМ и ВСМ
(на примере спортивной дисциплины «ски-альпинизм»)**

№ п.п	Средства технической направленности	Единица измерения и учета направленности спортивной подготовки
1	Координация	Координация в движении
		Баланс, упр. на нестабильной поверхности
2	Горнолыжная подготовка	спуск по подготовленной трассе (кол-во раз)
		Слалом - гигант (кол-во)
		Роликовые коньки, мин
3	Прочая техническая подготовка	Перестежки (кол-во циклов)
		Траверысы, количество
4	Силовая выносливость, гипертрофия ОМВ, круговая тренировка	мин
5	Гипертрофия, 70-85% ПМ, режим низкой скорости средней интенсивности	мин
		мин
6	Максимальная сила – режим низкой скорости высокой интенсивности >85%ПМ	мин
		мин
7	Взрывная и быстрая сила – режимы высокой скорости высокой интенсивности 50-85%ПМ	мин
		мин
8	Скоростно-силовая – режим высокой скорости высокой интенсивности (спринт и прыжки не до отказа в подходе)	кол-во отрезков
		кол-во прыжков на конечность
9	Аэробно-силовой метод – режим циклической нагрузки с низкой скоростью, но высокой интенсивностью или непрерывно по пересеченной местности или с дополнительным сопротивлением с длительностью «рабочего» интервала 60- 180 секунд	кол-во повторений
		кол-во подходов
10	Верхний плечевой пояс и мышцы кора	кол-во подходов
11	Пояс нижних конечностей	кол-во подходов
12	ОРУ и ОФП	Разминка, активация мышц, СБУ мин.

Приложение № 7
к методическим рекомендациям

**Рекомендуемые средства силовой направленности и их учет в виде спорта
«альпинизм» на ССМ и ВСМ
(на примере спортивной дисциплины «ски-альпинизм»)**

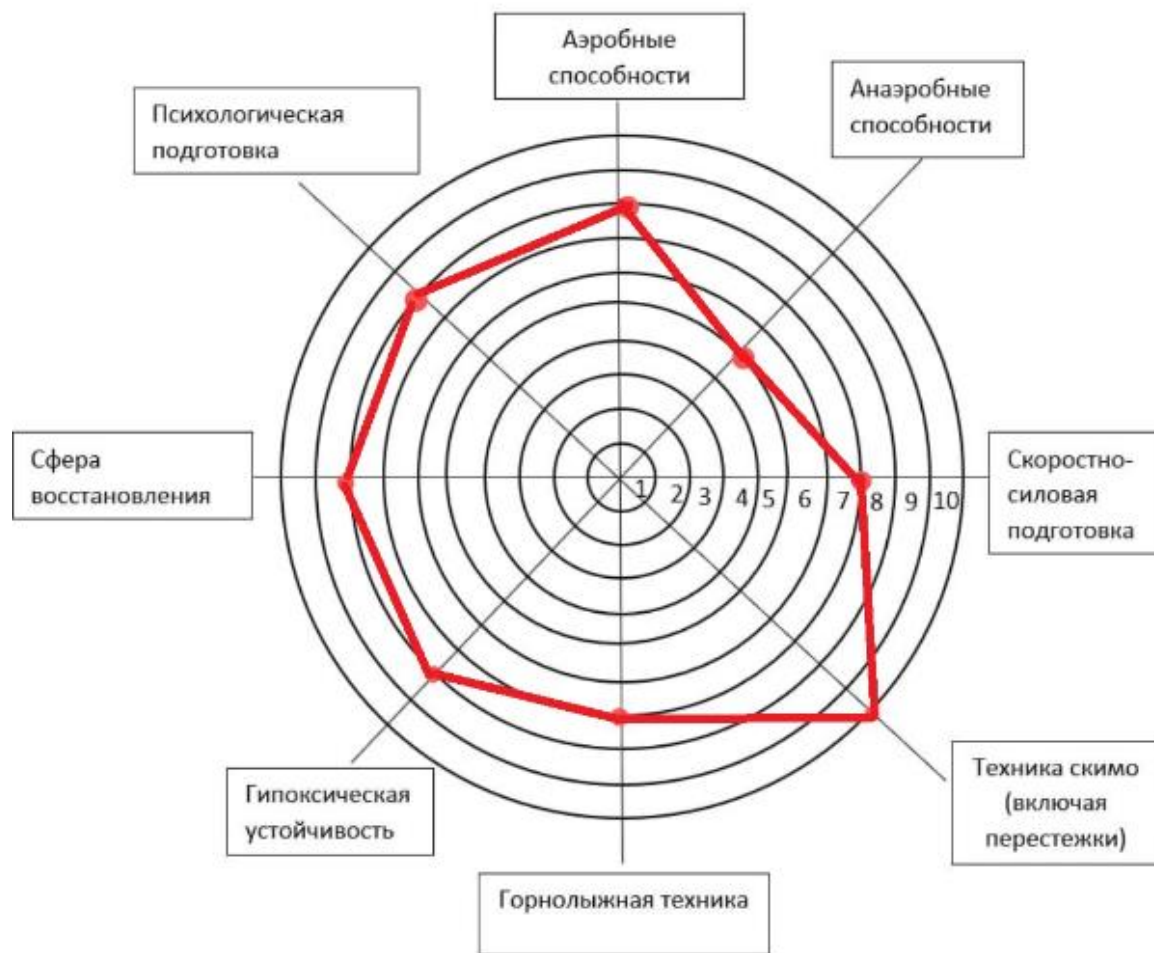
№ п.п	Средства силовой направленности	Единица измерения и учета направленности спортивной подготовки
1	Силовая выносливость, гипертрофия ОМВ, круговая тренировка	мин
2	Гипертрофия, 70-85% ПМ, режим низкой скорости средней интенсивности	кол-во повторений
		кол-во подходов
3	Максимальная сила – режим низкой скорости высокой интенсивности >85%ПМ	кол-во повторений
		кол-во подходов
4	Взрывная и быстрая сила – режимы высокой скорости высокой интенсивности 50-85%ПМ	кол-во повторений
		кол-во подходов
5	Скоростно-силовая – режим высокой скорости высокой интенсивности (спринт и прыжки не до отказа в подходе)	кол-во отрезков
		кол-во прыжков на конечность
6	Аэробно-силовой метод – режим циклической нагрузки с низкой скоростью, но высокой интенсивностью или непрерывно по пересеченной местности или с дополнительным сопротивлением с длительностью «рабочего» интервала 60- 180 секунд	кол-во повторений
		кол-во подходов
7	Верхний плечевой пояс и мышцы кора	кол-во подходов
8	Пояс нижних конечностей	кол-во подходов
9	ОРУ и ОФП	Разминка, активация мышц, СБУ мин.

Приложение № 8
к методическим рекомендациям
по виду спорта альпинизм

**Рекомендуемые средства восстановления и их учет в виде спорта
«альпинизм» на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего
спортивного мастерства
(на примере спортивной дисциплины «ски-альпинизм»)**

№ п.п	Средства восстановления	Единица измерения и учета
1	Футбол, волейбол и т.д.	мин.
2	Мобильность ОДА, стретчинг	мин.
3	Баня	мин.
4	Психологическая беседа	сессия
5	Массаж	мин.
6	Физиотерапия (процедуры)	кол-во

Образец самоанализа компонентов мастерства в виде спорта «альпинизм» на учебно-тренировочном этапе и этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства



Примечание: Шкала от 10 (максимальный уровень) до 1 (минимальный уровень) характеризует дифференцированную готовность альпиниста, где уровень 10 – соответствует стремлениям мировых лидеров.

Образец разработан коллективом комплексной научной группы для спортсменов спортивной дисциплины «ски-альпинизм»!