



**КОМИТЕТ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ ГОРОДА ПЕНЗЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ГОРИЗОНТ» ГОРОДА
ПЕНЗЫ»**

почтовый адрес: 440014 г. Пенза, ул. Ягодная, дом. 11,
тел./факс 8 (841) 262-83-66

ПРИНЯТО
Тренерским советом МБУ ДО СШОР
«Горизонт» г. Пензы

Протокол № 3
от «09» марта 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШОР
«Горизонт» г. Пензы
А.Ф. Пантелеев



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «скалолазание»**

Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02 ноября 2022 г. № 904

Срок реализации программы – 10 лет

Разработчик:

Заместитель директора по спортивной работе МБУ ДО СШОР «Горизонт» г. Пензы Н.О. Накарякова

Рецензенты:

Тренер по скалолазанию МБУ ДО СШОР «Горизонт» г. Пензы А.М. Гречихин

г. Пенза
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I Требования к структуре и содержанию дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки содержит структурную систему и содержание:

1.1. Общие положения.....	5
1.1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание».....	5
1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	11
1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	13
1.2.3. Виды (формы обучения), применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	14
1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	20
1.2.5. Календарный план воспитательной работы.....	24
1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	26
1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	28
1.2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	29

1.3. Система контроля.

1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....32

1.3.2. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в скалолазании.....33

1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....34

II Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «скалолазание», уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания).

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе спортивной подготовки.

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «скалолазание».....36

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «скалолазание».....36

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «скалолазание».....38

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «скалолазание».

III Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее

осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание».....	40
IV Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки.....	40
V Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «скалолазание».....	42
VI Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.....	43
VII Перечень информационного обеспечения.....	48

I Требования к структуре и содержанию дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к каждому этапу спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки содержит структурную систему и содержание:

1.1. Общие положения.

1.1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» МБУ ДО СШОР «Горизонт» г. Пензы разработана в соответствии с:

Частью 4 статьи 34 Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 года № 607;

Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02 ноября 2022 года № 904;

Приказом Министерства спорта РФ от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»,

Приказом МБУ ДО СШОР «Горизонт» г. Пензы от № 09.03.2023г. «О Порядке приема, перевода и отчисления лиц, проходящих обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»,

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.10.2022 N 809

«Правила вида спорта «скалолазание»;

Уставом Учреждения.

Настоящая Программа является основным документом при осуществлении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (далее Программа) по виду спорта «скалолазание» в МБУ ДО СШОР «Горизонт» г. Пензы (далее Учреждение).

1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Основная цель Программы – развитие физических качеств и двигательных способностей, создание условий развития активной личности воспитанников через занятия спортивным скалолазанием, совершенствование этого вида спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально-культурных ценностей и традиций.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- удовлетворение познавательных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование и сохранение высокой общей и специальной работоспособности обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития обучающихся, укрепления здоровья, закаливания организма и разносторонней физической подготовки;
- содействие развитию психомоторных функций;
- воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности;
- овладение основными терминами и понятиями вида спорта «скалолазание»;
- овладение основными умениями и базовыми приемами скалолазания;

- выявление и развитие творческого потенциала одаренных обучающихся;
- создание предпосылок и обеспечения в освоении различных по объему и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- максимальная реализация духовных и физических возможностей;
- обеспечение качественной спортивной ориентации, отбора и углубленной специализации в избранном виде спорта;
- зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Основная функция Программы – спортивная подготовка, вспомогательные функции – физическое образование, физическое воспитание.

1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание».

Скалолазание — вид спорта и вид активного отдыха, который заключается в лазании по естественному (скалы) или искусственному (скалодром) рельефу. Зародившись как разновидность альпинизма, скалолазание в настоящее время — самостоятельный вид спорта.

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

В настоящее время большинство соревнований по скалолазанию проводятся на скалодроме на специально подготовленных трассах. Трассы могут быть на искусственном рельефе (в помещениях или под открытым небом) или на естественном рельефе (природных скалах).

На искусственном рельефе (см. скалодром) на специальных щитах крепятся зацепы и промежуточные точки опоры (болты), в которые вщёлкиваются оттяжки с карабинами.

На естественном рельефе точки страховки создаются с помощью крючьев, забиваемых в скалы.

При необходимости трассы могут быть обозначены четкими ограничительными линиями.

Страховка участника обеспечивается одинарной верёвкой, предоставленной организаторами соревнований. Непосредственную страховку участника соревнований осуществляет судья-страховщик.

Судейская страховка не должна помогать или мешать участнику.

В соответствии с Международными правилами соревнования по спортивному скалолазанию проводятся по следующим дисциплинам:

- Лазание на трудность;
- Лазание на скорость;
- Боулдеринг.
- Многоборье

Лазание на скорость – Результатом соревнования на скорость является время прохождения трассы.

Трасса считается законченной, если:

- участник коснулся рукой специально отмеченной точки наверху трассы. Сила касания зависит от типа финишного устройства;
- пересекает финишную линию;
- касается рукой финишного круга (квадрата) при ручном хронометрировании.

В соревнованиях на скорость применяется только верхняя судейская страховка. Если спортсмен при прохождении трассы срывается, он повисает на судейской страховочной верёвке. Результат прохождения трассы ему не засчитывается. В протоколе фиксируется «срыв участника». В случае проведения соревнований на «эталонной стенке» у спортсмена имеются две попытки на прохождение маршрута.

Лазание на трудность предполагает прохождение спортсменом трассы с нижней страховкой. По мере подъёма спортсмен вщёлкивает закреплённую на нём верёвку в закреплённые на стене подъёма оттяжки. Пропускать прощёлкивание верёвки в обязательные точки страховки запрещено. В случае срыва спортсмен повисает на карабине последней оттяжки.

Результатом участника в лазании на сложность является расстояние, пройденное спортсменом со старта до наиболее удалённого использованного им зацепа в пределах установленного времени.

Протяжённость трассы в лазании на сложность:

- Мужчины — до 25 м при минимальном количестве перехватов 45
- Женщины — до 20 м при минимальном количестве перехватов 40

Расстояние между карабинами не может быть более 2 м, а в нижней части стены — не более 1,5 м.

Трасса считается полностью завершённой, если участник вщёлкнул верёвку в карабин финишной оттяжки. В этом случае считается, что участник соревнований достиг высшей отметки трассы, что обозначается в протоколе соревнований отметкой TOP.

Боулдеринг – соревнования по боулдерингу представляют собой соревнования на серии коротких сложных трасс. Трассы боулдеринга готовятся таким образом, что не требуют верёвочной страховки участника. Страховка либо гимнастическая, либо с помощью специальных матов (крэш пэдов). Соревнования по боулдерингу могут состоять из:

- одного раунда;
- двух раундов (квалификации и финала);
- трёх раундов (квалификации, полуфинала и финала);

Результатом в боулдеринге считается (в порядке уменьшения важности):

- число пройденных трасс;
- число достигнутых бонусов;
- число попыток, затраченных на прохождение трасс;
- число попыток, затраченных на достижение бонусов.

Многоборье — вид спорта или спортивная дисциплина, включающая в себя соревнования в нескольких дисциплинах одного или разных видов спорта.

Спортивная подготовка ведется на основе настоящей Программы, разработанной и утвержденной Учреждением, осуществляющем спортивную подготовку, в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» (далее – ФССП).

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха, с учетом их учебных занятий в образовательных организациях и других учреждений.

Правила поведения обязывают обучающихся и их родителей, соблюдать режим учебно-тренировочного процесса Учреждения, не допускать пропуска учебно-тренировочных занятий без уважительных причин.

Уважительными причинами для непосещения учебно-тренировочных занятий является:

- медицинские показания. Согласно Постановлению, Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" обучающиеся допускаются к занятиям после перенесенного заболевания только при наличии справки врача-педиатра, вне зависимости от количества пропущенных дней.

- семейные обстоятельства, в этом случае родители должны оповестить тренера-преподавателя об отсутствии обучающего на учебно-тренировочном занятии и подать заявление в письменном виде.

Зачисление на этапы спортивной подготовки и перевод обучающихся на следующий этап производится с учётом результатов освоения Программы, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП по виду спорта «скалолазание» и утверждается приказом директора Учреждения.

Лица, не выполнившие требования, установленным ФССП по виду спорта «скалолазание», на следующий этап подготовки не переводятся. Они могут

продолжить прохождение спортивной подготовки повторно, но **не более одного раза** на данном этапе.

Обучающийся, успешно проходящий спортивную подготовку и выполняющий минимальные требования Программы, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не может быть отчислен из Учреждения по возрастному критерию.

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

Настоящая Программа разработана на десятилетний цикл спортивной подготовки, который выделяет четыре этапа спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства и определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом этапе и осуществляется в соответствии с муниципальным заданием на оказание муниципальных услуг по Программе за счет бюджетных ассигнований.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

На учебно-тренировочный этап зачисляются лица не моложе 10 лет и успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе и без медицинских противопоказаний.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет. Эти обучающиеся должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

В исключительных случаях, на этап совершенствования спортивного мастерства, могут быть зачислены обучающиеся моложе 14 лет, при условии успешной сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовки.

Основной принцип этапа совершенствования спортивного мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. Годичный цикл строится с учетом календаря основных соревнований. На данном и последующем этапе подготовка обучающихся идет на основании индивидуальных планов.

На этап высшего спортивного мастерства принимаются лица, выполнившие норматив МС (Мастер спорта) или МСМК (Мастер спорта международного класса) и показавшие высокие спортивные результаты на всероссийских и международных соревнованиях.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 1.

Наполняемость в группах и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом соблюдения техники безопасности.

Таблица № 1

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

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности

учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Результатом реализации Программы является максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности обучающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения. Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность учебно-тренировочного процесса в многолетней системе Программы.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий *одновременно с обучающимися из разных групп.*

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

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

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

Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого отдельно и оформляется в документальном виде.

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, представлен в таблице № 2

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной 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	12-16	16-18	20-24		24-32	
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-832	832-936	1040-1248		1248-1664	

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

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который:

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства обучающихся;

- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;

- подлежит планированию.

Программа реализуется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица № 3);
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (таблица № 4);
- иные виды (формы) обучения.

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

1. Обеспечить максимальную занятость всех обучающихся на учебно-тренировочном занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность учебно-тренировочного занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения обучающимся необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом обучающихся, когда каждый из них будет максимально занят в течение всего учебно-тренировочного занятия.

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

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

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

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

Эффективность проведения учебно-тренировочных занятий в группе определяется:

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

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

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

Учебно-тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

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

упражнения.

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

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, которые являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса (таблица №3).

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	14	18	18

	к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования в спорте являются тем центральным элементом, который определяет всю систему организации, методики и подготовки обучающихся для результативной соревновательной деятельности. Без соревнований невозможно существование самого спорта. Поэтому спорт в значительной мере может рассматриваться как сфера знаний и деятельности, направленная на обеспечение функционирования и развития соревнований.

В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для спорта, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки, позволяют оценить действенность системы подготовки обучающихся и

команд. Другие соревнования могут решать задачи отбора обучающихся для участия в важнейших соревнованиях, являться эффективным средством совершенствования различных сторон подготовленности обучающихся.

Обучающиеся Учреждения принимают участие в спортивных соревнованиях по скалолазанию в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Пензенской области и Учреждения, утверждаемых ежегодно, согласно положениям (регламентам), утверждаемых организаторами спортивных соревнований, с учетом возраста, уровня спортивной подготовленности, наличия медицинского Допуска.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки, с целью контроля уровня подготовленности обучающихся.

Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице № 4 и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Виды спортивных соревнований:

Контрольные соревнования - это соревнования, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень их подготовленности, эффективность подготовки. На основании этих результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри Учреждения или группы.

Основные соревнования - это соревнования цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол, заверенный печатью организации, проводящей соревнования и (или) размещенный на официальном сайте Всероссийской федерации скалолазания.

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, реализующего Программу, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы:

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, тестирование обучающихся;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Физические нагрузки в отношении обучающихся назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола, состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными

нормативами, предусмотренными ФССП.

Годовой учебно-тренировочный план, рассчитывается с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (таблица № 5).

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и периоды 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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-72	45-59	33-43	24-32	15-23	15-23
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-18	16-20	17-23	17-23	17-23	17-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	10-12	12-14	12-14
4.	Технико-тактическая подготовка (%)	15-19	23-29	32-42	40-52	40-50	40-50
5.	Теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	2-4	2-4	3-5	3-5	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-3	1-3	1-5	1-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4

В каждом конкретном случае объем определяется спецификой вида спорта и задачами, решаемыми при выполнении упражнений. В скалолазание объемом считается общая высота всех дистанций, пройденных за тренировку или длина маршрутов на вершины, пройденные на соревнованиях.

Интенсивность нагрузки зависит от интенсивности физиологических процессов, лежащих в основе выполняемой двигательной деятельности. Чем больше развиваемая обучающимся сила и скорость, тем выше интенсивность

работы. Мощность равна количеству работы, произведенному за определенное время.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП – это процесс формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физических способностей, направленных на всестороннее гармоническое физическое развитие, включающая в себя занятия физическими упражнениями в их гармоничном сочетании. Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности скалолаза. Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания. Для развития тактического мышления тренер может использовать анализ и разбор прохождения трасс, участие в соревнованиях.

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающихся, необходимых для подготовки к соревнованиям.

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Год обучения	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Не ограничивается	Не ограничивается
Возраст занимающихся	7		10		14	16
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-16	16-18	20-24	24-32
Мах продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)	10		7		4	3
Количество тренировок в неделю (в том числе на суше)	3-4	3-5	6	9-12	9-14	9-14
Общая физическая подготовка (ч)	190	200	230	244	270	300
Специальная физическая подготовка (ч)	50	77	145	190	280	486
Техническая подготовка (ч)	48	104	385	414	533	584
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч)	18	27	52	60	105	206
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (ч)	6	8	20	28	60	88
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-832	832-936	1040-1248	1248-1664

На учебно-тренировочном этапе в скалолазании соотношение парциальных объемов учебно-тренировочной работы и акцент на преимущественное использование тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность обучающихся. Происходит увеличение доли специальной физической подготовки, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техникой.

На этапе совершенствования спортивного мастерства годичный цикл подготовки состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года, целесообразна периодизация годичного цикла учебно-тренировочного процесса. На данном этапе происходит увеличение доли специально-физической подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование специальных физических качеств и спортивной техники. Для обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства, периодизация годичного цикла носит несколько условный характер.

Наряду с общей и специальной физической подготовкой учебно-тренировочный план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, воспитательная работа, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, медико-биологический контроль, тренерская и судейская практика.

1.2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главная цель - создание системы воспитательной работы с обучающимися – формирование гражданско-патриотического сознания, нравственной позиции, подготовка их к жизни в условиях современной действительности.

Цель:

1. Подготовка обучающегося как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способности к самореализации имеющегося творческого потенциала.

2. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирование набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита, формирование позитивного отношения между людьми, уважение к правам другого человека.
2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.
3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирование привычек к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности и самоконтроля.
4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения к антисоциальным тенденциям в молодежной среде.
5. Выявление уровня воспитанности личности обучающегося.

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Трудовое воспитание	Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки (инвентарная, спортивный зал); Участие в субботниках, уборка территории, уборка комнат (в поездках); Помощь в оформлении стендов	В течение года
2	Нравственное, патриотическое воспитание	Тематические беседы; Воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся	В течение года
3	Безопасная жизнедеятельность	Инструктаж по технике безопасности; Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	В течение года
4	Профориентационная деятельность	Судейская практика (участие в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве спортивного судьи) Инструкторская практика (освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора)	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны 2 спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинговое обеспечение» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Антидопинговые мероприятия (меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним), необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов, это:

- Ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обеспечение в организации;
- Проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для тренеров, спортсменов, родителей;
- Ежегодная оценка уровня знаний;
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов и, нарушению антидопинговых 3 правил, по применению различных фармакологических веществ и средств.

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Программа имеет цель подготовить не только скалолазов высокого уровня, но и грамотных специалистов, досконально знающих правила избранного вида спорта, правила поведения на скалодроме и вне его, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность обучающимся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров,

самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к выполнению отдельных судейских обязанностей, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающегося самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях, составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

Совместная работа врача и тренера-преподавателя – основа эффективности учебно-тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к тренировкам и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (тренировки, отдыха, питания, условий жизни, состояния мест занятий, личной гигиены и др.). При этом используются как медико-биологические, так и педагогические методы наблюдений и

исследований, результаты которых необходимо постоянно сопоставлять и анализировать. В результате комплексно оценивается состояние обучающегося, определяется эффективность режима и методики тренировки, осуществляется качественное управление учебно-тренировочным процессом.

Комплексная методика обследования включает клинические данные плановых диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, лечебно-профилактической работы, восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки. Целесообразно проводить диспансерное обследование перед соревновательным этапом подготовки и после его окончания. При диспансерном обследовании следует проводить беседу со спортсменом о перенесенных заболеваниях, режиме тренировок, о самочувствии; антропометрические измерения; осмотр врачами-специалистами; функциональные исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; лабораторные анализы крови и т. п. В заключении дается оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния, выявляются лимитирующие факторы, способные препятствовать повышению физических нагрузок и успешному выступлению в соревнованиях.

Углубленные медицинские обследования (УМО) являются важным разделом комплексного контроля. Помимо общепринятых врачебных обследований, УМО включают в себя обследование различных сторон подготовленности обучающегося. Программа УМО для скалолазов высокой квалификации состоит из медицинских обследований у врачей-специалистов: хирурга, терапевта, невропатолога, офтальмолога, дерматолога, отоларинголога и др., врачей-диспансеризаторов, а также специальной части обследований, разработанной применительно к специфике скалолазания. В обследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками, чаще всего на велоэргометре.

Для определения особенностей реакции на тестирующую нагрузку до и после работы регистрируются показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, центральной и вегетативной нервной системы и др.

В ступенчатых тестах во время работы регистрируется ЧСС, исследуется функция внешнего дыхания и газообмен, производится забор крови для определения концентрации молочной кислоты на каждой степени нагрузки. В период восстановления, как правило, регистрируются кислородный долг, динамика ЧСС и АД, определяется концентрация лактата. Далее насчитываются показатели, характеризующие мощность, емкость и экономичность функционирования окислительной, лактаcidной и фосфогенной систем энергообеспечения.

Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей, а также качественной реакции адаптации организма обучающегося к нагрузке.

Основной задачей УМО является получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровня общей и специальной работоспособности.

Наиболее удобные сроки проведения УМО, обеспечивающие наибольшую информативность полученных данных начало подготовительного периода и за 1-1,5 месяца до основных соревнований сезона.

Данные этапных комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья обучающегося после определенного этапа подготовки на основании использования специальных тестов. При сопоставлении полученных результатов с планируемыми на данный этап подготовки выявляются исходные предпосылки для детального планирования последующего этапа тренировки, вынесения рекомендаций по коррекции дальнейшего тренировочного процесса. Программа ЭКО включает в себя определение специальной физической подготовленности, функциональной подготовленности, психологической подготовленности и состояния здоровья.

Текущие обследования проводятся тренером-преподавателем, врачом на учебно-тренировочных сборах и служат для получения оперативной информации о технико-тактических действиях обучающегося на учебно-тренировочных занятиях, функциональном состоянии и переносимости нагрузок с целью их более точной индивидуализации, и повышения эффективности учебно-

тренировочного процесса, выбора средств и методов тренировки в текущем учебно-тренировочном цикле. Особое внимание обращается также на определение текущего неврологического статуса обучающегося.

Данные медицинских наблюдений на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства являются неотъемлемой частью общей системы управления учебно-тренировочным процессом.

1.3. Система контроля

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

1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить требования в соответствии с Программой и ФССП, результат которого является основанием для перевода на следующий этап спортивной подготовки либо отчисления.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах № 10, № 11, № 12, № 13.

1.3.2. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств на телосложения на результативность в скалолазании.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса подготовки скалолазов, учитывают половые особенности, особенности развития организма и сенситивные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у юношей и девушек.

Наибольший прирост силы наблюдается у мальчиков с началом периода полового созревания и после его завершения, т.е. с 13 лет, и связан с увеличением мышечной массы и веса тела.

У девочек показатели относительной силы снижаются в пубертатный период и начинают увеличиваться после достижения половой зрелости, что связано с особенностями женского организма. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, т.е. те из них, которые имеют разные физиологические механизмы.

Наиболее благоприятным периодом для избирательно-направленного развития скоростно-силовых способностей является возраст от 7 до 10 лет, где за относительно меньшее время достигается наибольший эффект развития этих способностей. Развитие различных систем в онтогенезе следует рассматривать в связи с общими закономерностями становления организма, выраженными в последовательной смене фаз, этапов и периодов развития в целом. Их учет при планировании тренировок чрезвычайно важен.

Таблица №8

Примерные благоприятные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+

Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

В таблице представлены сенситивные периоды развития двигательных способностей в многолетнем периоде подготовки – от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства. За этот период обучающийся проходит качественно различные периоды индивидуального формирования.

Таблица №9

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние, 2 – среднее влияние, 1 – незначительное влияние

1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки (таблицы № 10, № 11, № 12, № 13).

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол, который хранится в Учреждении.

В течение года (май-июнь) на этапах подготовки осуществляется *текущий контроль (промежуточная аттестация)*, который направлен на оценку текущего

состояния освоения общей, специальной, технико-тактической, теоретической подготовки.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей, специальной, технико-тактической, теоретической подготовки.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы *итоговой аттестации*.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

Лица, не выполнившие эти требования, на следующий этап подготовки не переводятся. Они могут продолжить прохождение спортивной подготовки повторно, но не более одного раза на данном этапе, пропуск занятий более 40% без уважительной причины в месяц влечет за собой отчисление.

II Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «скалолазание», уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапе спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «скалолазания» и включают:

2.1. *Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «скалолазание».*

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до одного года обучения		Норматив свыше одного года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.п. за 30с	количество о раз	не менее			
			15		15	
2.2.	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения	с	не менее			
			30,0		25,0	
2.3.	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество о раз	не менее			
			2		-	
2.4.	И.П. - вис лежа на низкой перекладине, хват сверху. Сгибание и разгибание рук. Сгибание рук выполнять до пересечения подбородком перекладины	с	не менее		не менее	
			10,0			

2.2. *Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «скалолазание».*

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30м	с	не более 6,0 6,2	
1.2.	Бег на 1000м	мин, с	не более 5,50 6,20	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4 +5	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140 130	
1.5.	Бег челночный 3*10м	с	не более 9,8 10,0	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	И.п. – основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в И.п. за 10с	количество раз	не менее 9 8	
2.2.	И.п. – основная стойка. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее 25 23	
2.3.	И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.п. за 30с	количество раз	не менее 20 18	
2.4.	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее 12 8	
2.5.	И.п. – упор лежа на предплечьях (фиксация положения)	с	не менее 30,0	
2.6.	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине (фиксация положения)	с	не менее 60,0	
2.7.	И.п. – стойка на качающейся опоре (основание 12см, длина площадки 75см) на двух ногах, руки в стороны (фиксация положения)	с	не менее 10,0	
2.8.	Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами	с	-	без учета времени
2.9.	Пролезть трассу «ба флэш»	-	-	без учета времени
2.10.	Пролезть трассу «бв флэш»	-	без учета времени	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

2.3. *Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «скалолазание».*

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			8,8	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые (за 10с)	количество раз	не менее	
			7	6
2.2.	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее	
			22	17
2.3.	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины	количество раз	не менее	
			20	18
2.4.	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 руках	с	не менее	
			45,0	40,0
2.5.	И.п. – вис на планке шириной 1,5см. Фиксация положения	с	не менее	
			20,0	15,0
2.6.	И.п. – стойка на качающейся опоре (основание 12см, длина площадки 75см) на двух ногах, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			40,0	
2.7.	Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами	с	не более	
			8,0	10,00
2.8.	Пролезть трассу «7а флэш»	-	-	без учета времени
2.9.	Пролезть трассу «7б флэш»	-	без учета времени	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «скалолазание»

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100м	с	не более 13,4	не более 16,0
1.2.	Бег на 2000м	мин, с	-	не более 9,50
1.3.	Бег на 3000м	мин, с	не более 12,40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	42	не менее 16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13	не менее +16
1.6.	Челночный бег 3*10м	с	не более 8,2	не более 8,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 220	не менее 190
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	количество раз	не менее 50	не менее 44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые (за 10с)	количество раз	не менее 8	не менее 7
2.2.	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые	количество раз	не менее 24	не менее 19
2.3.	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины	количество раз	не менее 24	не менее 10
2.4.	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 руках	с	не менее 60,0	
2.5.	Пролететь эталонную трассу	с	не более 6,8	не более 8,3
2.6.	Пролететь трассу «7б флэш»	-	-	без учета времени
2.7.	Пролететь трассу «7с флэш»	-	без учета времени	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный звание «мастера спорта России»			

III Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание».

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениями (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «скалолазание»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

IV Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки.

5. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

6. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются и направлены:

6.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «скалолазание»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «скалолазание»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепления здоровья.

6.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «скалолазание»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «скалолазание»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепления здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранения здоровья;

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «скалолазание»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранения здоровья.

V Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «скалолазание».

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «скалолазание» основаны на особенностях вида спорта «скалолазание» и его спортивных дисциплин.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «скалолазание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «скалолазание» учитываются Учреждением, реализующим Программу спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

10. 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 «скалолазание» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «скалолазание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

11. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований

безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «скалолазание».

VI Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.

12. Учреждение, реализующее Программу спортивной подготовки, должно обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

13. Требования к кадровому составу Учреждения, реализующее Программу спортивной подготовки:

13.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года (или имеющей спортивное звание мастера спорта международного класса или мастера спорта РФ);

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

- лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы (пункт 6 ЕКСД).

- количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе ежегодного плана госзаказа, тарификации тренерского состава, режима работы с группами различной спортивной подготовленности.

13.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку;

Для реализации Программы спортивной подготовки может использоваться бригадный метод работы. Участие более чем одного педагогического работника и (или) другого специалиста, непосредственно осуществляющего учебно-тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом обучающихся, закрепленным персонально за каждым специалистом с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы;

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники,

оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в Учреждении, реализующее Программу, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

14. 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 спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России 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 подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 14);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 15);

- 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.

Таблица № 14

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерен	Количество изделий
1.	Баланс-борд	штук	1
2.	Веревка страховочная (статика) 40м (на 1,5 метра ширины скалодрома с нависанием не более 15 ⁰)	штук	1
3.	Весы медицинские (электронные)	штук	1
4.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
5.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
6.	Жилет с отягощением	штук	8
7.	Зацепы для скалолазания различных конфигураций и размеров (на 1м ² площади скалодрома)	штук	8
8.	Рельефы для скалолазания (на 10м ² площади скалодрома)	штук	4
9.	Кампус-борд	комплект	1
10.	Ключ шестигранный для болтов М10	штук	8
11.	Коврик гимнастический	штук	15
12.	Лестница алюминиевая (до 5м) (на 10м ширины)	штук	1
13.	Лестница координационная	штук	2
14.	Маты амортизационного покрытия	комплект	1
15.	Гидравлический подъемник (для скалодрома выше 8 м)	штук	1
16.	Оттяжка с карабинами (на 2м ² скалодрома)	штук	1
17.	Турник навесной или стационарный	штук	6
18.	Пояс утяжелительный	штук	8
19.	Система хронометража для скорости	комплект	1 (на 2 трассы)
20.	Система хронометража для боулдеринга	комплект	1
21.	Скалодром	комплект	1
22.	Стенка гимнастическая	штук	6
23.	Утяжелители для ног	комплект	8
24.	Утяжелители для рук	комплект	8
25.	Метизы для крепления зацепов и рельефов для скалодромов (на 1м ² площади скалодрома)	комплект	8
26.	Шуруповерт электрический (на один складром)	штук	2
27.	Ящики для хранения и переноски зацепов	штук	10
28.	Шкаф-стеллаж	штук	1

Таблица № 15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Баулы для транспортировки веревок (сумка для веревок)	штук	на обучающегося	-	-	0,5	5	0,5	3	0,5	2
2.	Веревка страховочная (динамика) 60м	штук	на обучающегося	-	-	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5
3.	Карабин с муфтой	штук	на обучающегося	1	3	1	5	1	5	1	5
4.	Магнезия спортивная	кг	на обучающегося	2	1	4	1	6	1	8	1
5.	Мешок для магнезии спортивной	штук	на обучающегося	1	3	1	5	1	3	1	2
6.	Система страховочная	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
7.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Устройство с страховочное с карабином с муфтой	комплект	на обучающегося	1	3	1	5	1	5	1	5
9.	Щетка с неметаллическим ворсом для чистки зацепов	штук	на обучающегося	1	3	1	1	1	0,5	1	0,5

VII Перечень информационного обеспечения.

7.1. Список библиографических источников

1. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М., ФиС, 1987г.
2. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М., ФиС, 1978.
3. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. М., 1996г.
4. Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта. М., 2010г.
5. Довженко Н.И. От скал к скалодромам - спорт и жизнь. Ростов-на-Дону, 2004г.
6. Левин М.С. Соревнования юных скалолазов (1971 год), Челябинск, 2012г.
7. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. Екатеринбург, 2001г.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М: ФиС, 1977г.
9. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. Методические рекомендации. М., ТЦ Сфера, 2004г
10. Платонов В.П. Подготовка квалифицированных спортсменов. М., ФиС. 1986г.
11. Романенко В.А Максимович В.Д. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой М.Ф и С 1981.
12. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М., Советский спорт, 2006г.
13. Расторгуев М. Альпинистские узлы. М. 2007г.
14. Марков Г.В. и др. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений. Методическое пособие. М. 2006г.
15. Столов И.И. Спортивный резерв: состояние. Проблемы, пути решения. М. "Советский спорт".2008г.
16. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса (под ред. Дж. Дункана и др.) Киев, Олимпийская литература, 1998г.

7.2. Перечень аудиовизуальных материалов

1. Юношеское первенство мира. Пекин. 2005г.
2. Невские вертикали - 2007г.
3. Первенство России. Уфа. 2009г.
4. Всероссийские соревнования "Апатиты- 2009".
5. Невские вертикали - 2009г.
6. Всероссийские соревнования "Красноярск - 2009".
7. Первенство России. Н-Тагил. 2010г.