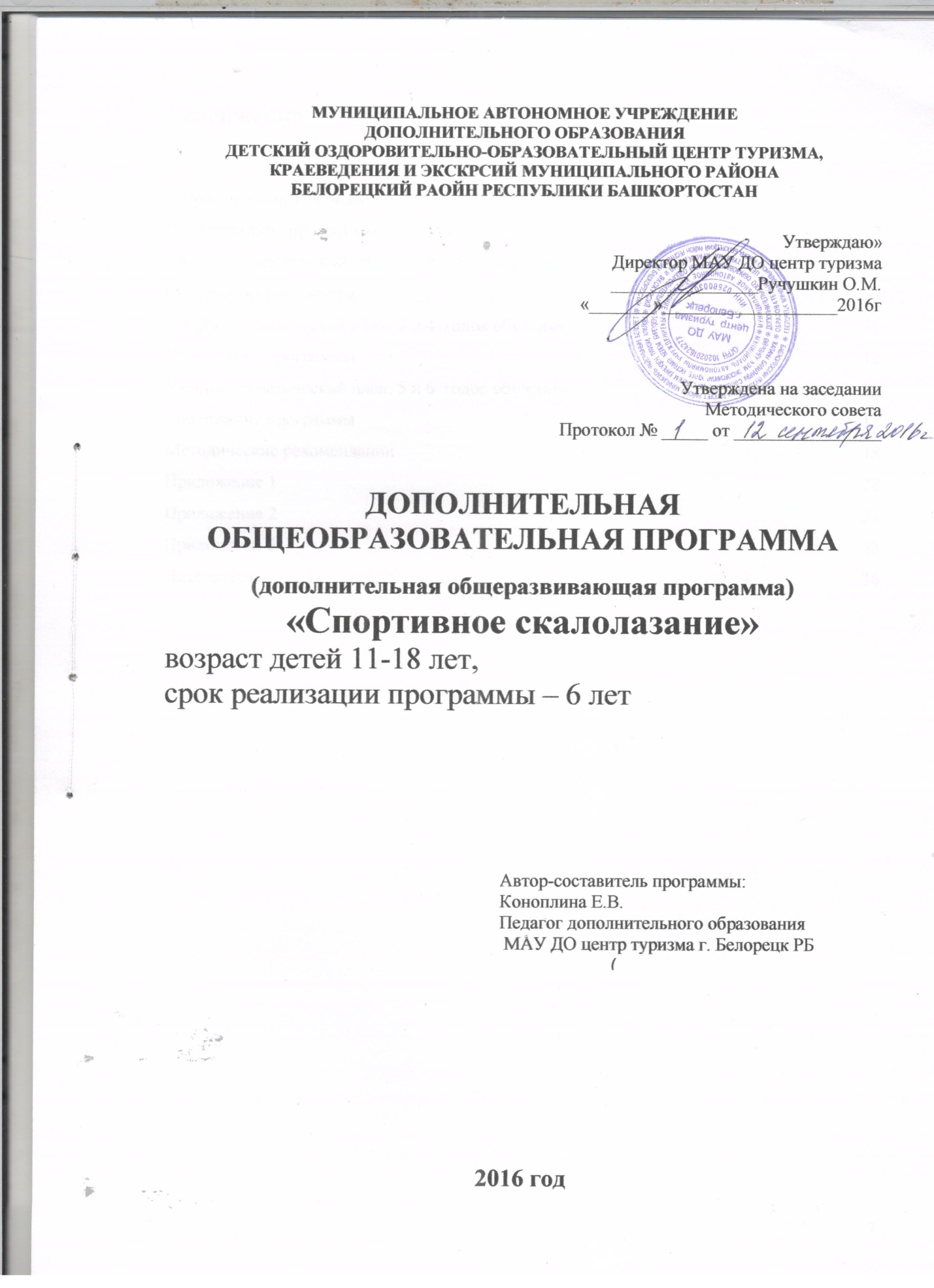
****

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| I. Пояснительная записка | 3 |
| II. Содержание программы:  Учебно - тематический план. 1 и 2 годов обучения | 7 |
| Содержание программы | 9 |
| Учебно - тематический план. 3 и 4 годов обучения | 11 |
| Содержание программы | 12 |
| Учебно - тематический план. 5 и 6 годов обучения | 14 |
| Содержание программы | 15 |
| Методические рекомендации | 18 |
| Приложение 1 | 28 |
| Приложение 2 | 32 |
| Приложение 3 | 33 |
| Литература | 36 |

Пояснительная записка

Активное развитие и рост популярности детско-юношеского скалолазания в стране, подтолкнуло к необходимости создания стройной системы подготовки спортсменов- скалолазов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки.

Программа содержит рекомендации по организации тренировочного процесса скалолазов на различных этапах многолетней подготовки, по построению годичного цикла, по содержанию типовых тренировочных занятий, по контрольным и переводным нормативам и системе медико-биологического обеспечения.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

* содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
* подготовка скалолазов-спортсменов квалификации;
* воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
* организация и обеспечение безопасности на тренировках и различных мероприятиях по скалолазанию;
* подготовка инструкторов и судей по скалолазанию.

Основными показателями выполнения программных требований:

по уровню подготовленности учащихся в группах начальной подготовки (1-2 годов обучения) являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, что соответствует ознакомительному уровню подготовки. В учебно-тренировочных группах (3-4 годов) – базовый уровень -- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории и практическими навыками участия в соревнованиях, выполнение массовых спортивных разрядов. В группах 5-6 годов обучения - успешное выступление в соревнованиях уровней республиканского, регионального, российского выполнение норм кандидата в мастера спорта (КМС), организация и проведение соревнований. Года обучения по программе соответствуют спортивным этапам подготовки.

Основными направлениями деятельности являются:

* спортивно-оздоровительное: организация в каникулярное время спортивных, спортивно-оздоровительных лагерей;
* массовый спорт: организация и проведение соревнований, учебно-тренировочных сборов, спортивных фестивалей, выполнение массовых разрядов;
* спорт высших достижений: участие в соревнованиях российского и международного ранга;
* выявление в процессе занятий способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом и достижения высоких спортивных результатов;
* взаимодействие с семьей и школой: оказание всесторонней помощи в организации учебно-методической и спортивно-массовой работы по культивируемым в центре туризма видам спорта;
* обеспечение приобретения учащимися знаний в области техники безопасности, личной гигиены, первой медицинской помощи и экологической грамотности.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

* групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам (5-6 годы обучения);
* медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
* проведение соревнований и участие в соревнованиях, учебно-тренировочные сборы;
* инструкторская и судейская практика учащихся;
* открытые занятия.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до мастера спорта.

Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета 36 недель, что соответствует 9 месяцем учебного года, остальные 10 недель – УТС, походы, тренировки на скалах – лагеря и 6 недель активного отдыха. Программа в себя теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях на искусственном и естественном рельефе, инструкторскую и судейскую практику.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является занятие. Кроме того, обучающиеся выполняют индивидуальные задания тренера по совершенствованию техники лазанья и развитию необходимых физических качеств.

Наполняемость учебных групп, нагрузка, расчетный возраст и требования для зачисления на очередной этап подготовки приводятся в табл. 1.

Учебно-тренировочная работа ведется на основе настоящей программы и расписания занятий. Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. При зачислении дети проходят тестирование (табл. 2-3). По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий уровень подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе учащегося принимает тренерский совет.

Для обучающихся групп 5 и 6 г.о. - спортивного совершенствования мастерства разрабатываются индивидуальные планы подготовки, в которых уточняются объемы и интенсивность тренировочных нагрузок и этапные контрольные показатели подготовлен­ности (табл. 2).

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств представлены в табл. 4, примерные соотношения средств общей и специальной подготовки в процессе многолетней тренировки - в табл. 3

Таблица 1

Наполняемость учебных групп, нагрузка, расчетный возраст и требования для зачисления на очередной этап подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Год обучения | Макс. наполня­емость в группе (чел.) | Возраст (лет) | Требования к уровню подготовки |
| НП-1 | 1 г.о. | 12-15 | 8-12 | выполнение контрольных нормативов по ОФП - |
| НП-2 | 2 г.о. | 10-12 | 8-13 | выполнение контрольных нормативов по ОФП, выполнение III юн.разряда |
| УТ-1 | 3 г.о. | 8-10 | 8-14 | выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение II юн. разряда |
| УТ-2 | 4 г.о. | не менее 8 | 9-15 | выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение I юн. разряда |
| УТ-3 | 5 г.о. | не менее 8 | 10-16 | выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение II |
| УТ-4 | 6 г.о. | не менее 8 | 11-17 | выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение I спортивного разряда |

Примечание. Наполняемость групп определена в связи с необходимостью обеспе­чения безопасности во время проведения тренировочных и спортивных мероприятий.

Таблица 2

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Бег 30 м (с) | 6 мин. бег (м) | Прыжок в длину с места (см) | Подтягивание на перекладине (раз) | Сгибание рук в упоре лежа (раз) | Приседания на одной ноге (раз) | Подъем ног в висе на перекладине (раз) | Наклон вперед согнувшись (см) | Челночный бег 3x10 м (с) |
| 1 | 6,6 | 650 | 120 | 1 | 8 | 3 | 1 | -1 | 10,4 |
| 2 | 6,4 | 750 | 130 | 2 | 10 | 4 | 2 | -2 | 10,2 |
| 3 | 6,2 | 850 | 140 | 4 | 12 | 6 | 3 | -3 | 10 |
| 4 | 6,0 | 900 | 150 | 6 | 16 | 8 | 4 | -4 | 9,8 |
| 5 | 5,8 | 950 | 160 | 8 | 20 | 10 | 5 | -5 | 9,6 |
| 6 | 5,7 | 1000 | 170 | 10 | 24 | 12 | 6 | -6 | 9,4 |
| 7 | 5,6 | 1050 | 180 | 12 | 28 | 14 | 8 | -7 | 9,2 |
| 8 | 5,5 | 1100 | 190 | 14 | 32 | 16 | 10 | -8 | 9 |
| 9 | 5,4 | 1150 | 200 | 16 | 36 | 18 | 12 | -9 | 8,8 |
| 10 | 5,3 | 1200 | 210 | 18 | 40 | 20 | 15 | -10 | 8,6 |
| 11 | 5,2 | 1250 | 215 | 20 | 44 | 23 | 18 | -11 | 8,4 |
| 12 | 5,1 | 1300 | 220 | 22 | 48 | 26 | 21 | -12 | 8,2 |
| 13 | 5,0 | 1350 | 225 | 24 | 52 | 29 | 24 | -13 | 8 |
| 14 | 4,9 | 1400 | 230 | 26 | 56 | 32 | 27 | -14 | 7,8 |
| 15 | 4,8 | 1450 | 235 | 28 | 60 | 35 | 30 | -15 | 7,7 |
| 16 | 4,7 | 1500 | 240 | 30 | 64 | 38 | 33 | -16 | 7,6 |
| 17 | 4,6 | 1550 | 245 | 32 | 68 | 41 | 36 | -17 | 7,5 |
| 18 | 4,5 | 1600 | 250 | 33 | 72 | 44 | 39 | -18 | 7,4 |
| 19 | 4,4 | 1650 | 255 | 34 | 76 | 47 | 42 | -19 | 7,3 |
| 20 | 4,3 | 1700 | 260 | 35 | 80 | 50 | 45 | -20 | 7,2 |

Нормативные требования для перевода обучающихся на очередные этапы подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап |  | Возраст (лет) | Требования к уровню подготовки |
| НП-2 | 2 г.о. | 8-13 | Набрать не менее 20 баллов мальчикам  и 10 баллов девочкам при сдаче контрольных  нормативов по ОФП и СФП |
| УТ-1 | 3 г.о. | 8-14 | Набрать не менее 30 баллов мальчикам  и 20 баллов девочкам при сдаче контрольных  нормативов по ОФП и СФП |
| УТ-2 | 4 г.о. | 9-15 | Набрать не менее 40 баллов мальчикам  и 25 баллов девочкам при сдаче контрольных  нормативов по ОФП и СФП |
| УТ-3 | 5 г.о. | 10-16 | Набрать не менее 50 баллов мальчикам  и 30 баллов девочкам при сдаче контрольных  нормативов по ОФП и СФП |
| УТ-4 | 6 г.о. | 11-17 | Набрать не менее 60 баллов мальчикам  и 40 баллов девочкам при сдаче контрольных  нормативов по ОФП и СФП |

Таблица 4

Примерные соотношения средств общей и специальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Объем средств подготовки в % | |
| ОФП | СФП |
| Начальной подготовки | 60-70 | 30-40 |
| Учебно-тренировочный до двух лет | 40-50 | 50-60 |
| Учебно-тренировочный свыше двух лет | 30-20 | 70-80 |

Таблица 5

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфо-функциональные показатели и физические качества | Возраст (лет) | | | | | | | | | | |
|  | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  | + | + | + |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость  (аэробные  возможности) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Скоростная выносливость |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |
| Анаэробные возможности |  | + | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |

Задачи 1 2 годов обучения

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

* укрепление здоровья, улучшение физического развития обучающихся;
* привитие стойкого интереса к занятиям скалолазанием развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умения координировать движения, равновесия; выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
* достижение воспитательных целей посредством занятий скалолазанием;
* освоение правил техники безопасности.
* привитие начальных навыков соревновательной деятельности в соответствии с Правилами скалолазания.

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники лазанья. По окончанию учебного года юные скалолазы должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к скалолазанию. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Серьезное внимание уделяется содержанию недельных циклов. Намеченные контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий, без направленной подготовки к ним. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать скоростные, силовые, аэробные и анаэробные качества, а также гибкость и координацию. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок. Для проведения тренировок на скалах в тематический план включен блок по основам туристской подготовки.

Примерное соотношение средств ОФП и СФП на этапе начальной подготовки - в табл. 4, показатели соревновательной нагрузки - табл. 6

Учебно-тематический план

1 ,2 годов обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **Количество часов** | | |
| **п/п** |  | **НП-1** | | **НП-2** |
| **1 год обучения** | | **2 год обучения** |
| **1. Теоретическая подготовка** | | | | |
| 1.1 | Физическая культура и спорт в России, РБ. | 1 | 1 | |
| 1.2 | Краткий обзор развития скалолазания в России, РБ | 1 |  | |
| 1.3 | Правила поведения и техники безопасности на занятиях | 1 | 2 | |
| 1.4 | Личное снаряжение | 3 | 2 | |
| 1.5 | Групповое снаряжение | 3 | 2 | |
| 1.6 | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль | 1 | 1 | |
| 1.7 | Самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека | 2 | 2 | |
| 1.8 | Краткая характеристика техники лазанья. | 2 | 2 | |
| 1.9 | Виды соревнований по скалолазанию. Правила соревнований | 3 | 2 | |
|  | **Всего** | **17** | **14** | |
| 2 | **Основы туристской подготовки.** | | | |
| 2.1 | Личное снаряжение туриста. Организация бивака. Личная гигиена в походе. Первая неотложная помощь. Меры безопасности в походе. | 2 | 2 | |
| 2.2 | Необходимое групповое снаряжение для 1-2 дневных походов. Палатки, типы, способы установки. Тент. Котлы. Топоры. Пилы. ТБ при работе с ними, их хранение и транспортировка. Правила сушки одежды и обуви. | 2 | 2 | |
| 2.3 | Особенности питания в походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка, их транспортировка, в зависимости от вида похода. | 2 | 2 | |
| 2.4 | Организация бивака. Выбор места. Выбор места под палатки, яма для отходов. Костёр, типы. | 2 | 2 | |
| 2.5 | Компас. Спортивная карта. Топографические знаки. Азимут. Виды ориентирования. | 2 | 2 | |
| 2.6 | Участие в соревнованиях по ориентированию | 4 | 4 | |
| 2.7 | Поход выходного дня (зимний, летний) | 8 | 8\* | |
|  | **всего** | **22** | **14** | |
| 3 | **Практическая подготовка** | | | |
| 3.1 | ОФП | 165 | 164 | |
| 3.2 | СФП | 40 | 48 | |
| 3.3 | Техника безопасности и техника страховки | 12 | 12 | |
| 3.4 | Техническая подготовка | 20 | 20 | |
| 3.5 | Тактическая подготовка | 8 | 8 | |
| 3.6 | Психологическая подготовка | 4 | 8 | |
| 3.7 | Выполнение контрольных нормативов | 4 | 4 | |
| 3.8 | Участие в соревнованиях | 32 | 32 | |
|  | **Всего** | **285** | **296** | |
| **Итого:** *36 недель* | | **324** | **324** | |
|  |  |  |  | |
| \* - вне сетки часов | |  |  | |

Таблица 6

|  |  |
| --- | --- |
| Этап подготовки | Количество стартов в году |
| НП-1 (1 г.о.) | 2-3 |
| НП-2 (2 г.о.) | 4-6 |

**Содержание программы 1 и 2 годов обучения**

1. **Теоретическая подготовка**

1.1 Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физи­ческого развития, подготовки к труду и обороне Родины.

Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазаньем.

**1.2** ***Краткий исторический обзор развития скалолазания***

в нашей стране и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Скалолазание и олимпийское движение.(просмотр трансляций, фильмов о легендарных скалолазах)

Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе.

1.3Правила поведения и техника безопасности в скалолазании Организация страховки и обеспечение безопасности во время тре­нировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Органи­зация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы стра­ховки

1.4 Личное снаряжение скалолаза: Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы.

***1.5 Групповое снаряжение скалолаза***

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение самостраховки. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и уст­ройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением. Хранение. Зачет.

* 1. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спорт­смена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки - ку­рение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных при­вычек.

* 1. Самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Физические качества. Строение и функции мышц. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятиями скалолазанием. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.

1.8 Краткая характеристика техники лазанья. Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазанья. Формы скального и искусственного рель­ефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверса - особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска.

* 1. Виды соревнований в скалолазании. Правила соревнований.

Виды соревнований. Правила соревнований. Детско-юношеские соревнования. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

Единство обучения и тренировки. Этапы обучения технике лаза­нья. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, со­вершенствование функции организма человека и мастерства спорт­смена. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки скалолазов. Занятие, как основная форма учебно-тренировочного процесса, структура, распределение времени, подбор упражнений, их чередование. Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

**2. Основы туристской подготовки.**

***2.1 Личное снаряжение туриста***

Необходимое личное снаряжение для 1-2 дневных походов. Одежда. Обувь.. Требования к одежде и обуви. Правила сушки одежды и обуви. Теплоизоляционные коврики. Виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака

***2.2*** ***Групповое снаряжение туриста***

Палатки. Типы, способы их установки. Котлы, топоры. Тент. Пилы. Их хранение и транспортировка. ТБ при работе с ними.

***2.3.Питание в походе***

Питание в походе. Составление меню, списка продуктов. Что такое раскладка? Фасовка, упаковка, их транспортировка в зависимости от вида похода.

***2.4 Организация бивака***

Организация бивака. Мероприятия при остановке на ночевку. Выбор места для ночлега. Выбор места под палатки и ямы для отходов. Костры, их типы. Правила разведения. Как снимать дёрн под кострище?

**Практические занятия:** Снятие дёрна перед разведением костра. Разведение костров типа: «ШАЛАШ» «КОЛОДЕЦ» «ЗВЁЗДОЧКА» «ПУШКА» «НОДЬЯ» «КАМИН» «ПОЛИНЕЗИЙСКИЙ

***2.5 Ориентирование в походе***

Краткие сведения об ориентировании. Топографическая подготовка. Карты. Условные знаки. Масштаб. Компас. Работа с компасом. Движение по азимуту. Определение азимута по карте. Способы ориентировки на местности.

**Учебно-тематический план**

**3 и 4 годы обучения**

**(этап начальной спортивной специализации**)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **Количество часов** | | |
| **п/п** | **3 год обучения УТ-1** | | **4 год обучения УТ-2** |
| 1. | **Теоретическая подготовка** |  | |  |
| 1.1 | Скалолазание в мире, России, РБ | 1 | | 1 |
| 1.2 | Спорт и здоровье | 1 | | 1 |
| 1.3 | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки | 1 | | 2 |
| 1.4 | Техника безопасности на тренировках и соревнованиях | 1 | | 2 |
| 1.5 | Правила соревнований, их организация и проведение | 1 | | 2 |
|  | Всего | **5** | | **8** |
| **2.** | **Основы туристской подготовки** | | | |
| 2.1 | Виды туризма. | 3 | 1 | |
| 2.2 | Планирование маршрута и графика движения. | 3 | 2 | |
| 2.3 | Туристский быт. | 3 | 1 | |
| 2.4 | Водное путешествие. | вне сетки часов | вне сетки часов | |
| 2.5 | Походы выходного дня (зимний, летний) | вне сетки часов | вне сетки часов | |
|  | Всего | **9** | **4** | |
| **3.** | **Практическая подготовка** |  |  | |
| 3.1 | ОФП | 88 | 70 | |
| 3.2 | СФП | 72 | 72 | |
| 3.3 | Техника страховки | 10 | 10 | |
| 3.4 | Техническая подготовка | 90 | 90 | |
| 3.5 | Тактическая подготовка | 8 | 16 | |
| 3.6 | Психологическая подготовка | 4 | 4 | |
| 3.7 | Выполнение контрольных нормативов | 2 | 2 | |
| 3.8 | Инструкторская и судейская практика | 4 | 8 | |
| 3.9 | Участие в соревнованиях | 32 | 40 | |
|  | **Всего** | **310** | **312** | |
| **Итого:**  *36 недель* | | **324** | **324** | |

Показатели соревновательной нагрузки на этапе начальной спортивной специализации

|  |  |
| --- | --- |
| Этап подготовки | Количество стартов в году |
| 3 год обучения (УТ-1) | 5-6 |
| 4 год обучения (УТ-2) | 7-8 |

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

* повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
* овладение основами техники в скалолазании;
* совершенствование специальной физической подготовленности;
* овладение основами тактики в скалолазании;
* приобретение соревновательного опыта.

На первом и втором годах обучения на учебно-тренировочном этапе главное место в годичном цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий, без особой подготовки к ним. Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов, ее следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы. Предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую и интегральную подготовку

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и физической подготовкой занимающихся.

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировок.

Содержание программы

3 и 4 годов обучения

1. Теоретическая подготовка
   1. Скалолазание в мире, России,РБ

Скалолазание в мире. Анализ результатов выступлений российс­ких скалолазов на международной арене. Присвоение разрядов и зва­ний в скалолазании. Мировые тенденции развития скалолазания. Анализ выступлений сильнейших спортсменов центра туризма

* 1. Спорт и здоровье

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья скалолаза. Оказание первой помощи при мелких травмах, ссадинах, потертостях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника спортсмена. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

* 1. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья, работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки скалолаза и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Краткая характеристика деятель­ности коры больших полушарий при формировании двигательных навыков в процессе занятий скалолазанием.

* 1. Техника безопасности на тренировках и соревнованиях

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Естественные виды опасности на скалах. Опасности, связанные с особенностями макро- и микрорельефа скальных тренажеров. Требования безопасности, предъявляемые к подготовке трасс со­ревнований, страховке и поведению спортсменов и зрителей. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолаза­ми для организации страховки на искусственном и естественном рельефе. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах.

* 1. Правила соревнований. Их организация и проведение

Значение соревнований, виды и характер соревнований. По­ложение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функции. Место проведения соревнования. Меры, обеспечивающие без­опасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Определение результатов и итоговый протокол.

1. **Основы туристской подготовки**

***2.1 Виды туризма***.

Пешеходный, водный, горный, спелеотуризм и т.д. Основные туристские районы России.

***2.2.Планирование маршрута и графика движения.***

Маршрут похода, дневной километраж, график движения и отдыха в походе. Движение по азимуту. Темп движения пешей группы, ритмичность движения, порядок движения, определение расстояния шагами, оценка расстояния глазомером и по слышимости звука, определение времени по компасу и солнцу, место руководителя в походной группе.

Составление маршрута похода и графика движения в походе. Описание пути движения. Заполнение маршрутной документации. Приобретение навыков движения по азимуту, определение расстояния без карты, определение времени по компасу и солнцу.

***2.3. Туристский быт.***

Значение правильного питания в походе. Требования к месту для бивуака, костра. Основные требования к продуктам, взятым в поход, их калорийность. Как сохранить продукты? Пополнение продуктовых запасов на маршруте: сбор ягод, грибов, дикорастущих растений. Рецепты походных блюд, в том числе из дикорастущих растений. Норма продуктов на человека.

*Практические занятия***:** Приготовление пищи на костре из дикорастущих растений.

***2.4. Водное путешествие.***

Особенности режима, темпа, порядка движения, линия движения, работа вёслами, управление катамараном, плотом, движение против течения,причаливание, отчаливание, основные естественные и искусственные препятствия, порядок посадки и высадки из плавательных средств. сборка катамарана, посадка, отчаливание, причаливание, высадка.

*Практические занятия*: многодневный водный поход 3 степени сложности

***2.5 Походы***.

Совершение пешеходных походов по территории родного края. (1-двухдневный, 2- однодневных). (вне сетки часов)

**Учебно-тематический план**

**5 и 6 годы обучения**

**(этап углубленной спортивной специализации**)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** |  | |
| **п/п** | **5 год обучения УТ-3** | **6 год обучения УТ-4** |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | | |
| 1.1 | Физиологические основы спортивной тренировки | 2 | 2 |
| 1.2 | Основы методики обучения и тренировки скалолазов | 2 | 2 |
| 1.3 | Врачебный контроль и самоконтроль | 2 | 2 |
| 1.4 | Единая всероссийская спортивная классификация, спортивный разряды и звания в скалолазании | 1 | 1 |
| 1.5 | Правила техники безопасности | 1 | 1 |
|  | **Всего** | **8** | **8** |
| **2** | **Основы туристской подготовки** | | |
| 2.1 | Скальные района Белорецкого района, РБ Маршруты. | 2 | 2 |
| 2.2 | Доврачебная помощь. | 2 | 2 |
| 2.3 | Организация походов. | 2 | 2 |
| 2.4 | Организация походного быта. | 2 | 2 |
| 2.5 | Элементы поисково-спасательных работ. | 2 | 2 |
| 2.6 | Водное путешествие | вне сетки часов | вне сетки часов |
|  | **Всего** | **10** | **10** |
| **3.** | **Практическая подготовка** | | |
| 3.1 | ОФП | 76 | 70 |
| 3.2 | СФП | 98 | 92 |
| 3.3 | Техническая подготовка | 82 | 90 |
| 3.4 | Техника страховки | 8 | 6 |
| 3.5 | Тактическая подготовка | 24 | 30 |
| 3.6 | Психологическая подготовка | 20\* | 24\* |
| 3.7 | Выполнение контрольных нормативов | 2 | 2 |
| 3.8 | Участие в соревнованиях | 32\* | 32\* |
| 3.9 | Инструкторская и судейская практика | 16 | 16 |
|  | **всего** | **306** | **306** |
| **Итого:** *учебно-тренировочная нагрузка за 36 недель* | | **324** | **324** |
|  |  |  |  |
| \* - вне сетки часов | |  |  |
| \* - соревнования республиканского и всероссийского уровня вне сетки часов | | |  |

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

* повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
* дальнейшее совершенствование техники лазанья;
* развитие специальных физических качеств;
* развитие специальной тренировочной и соревновательной выносливости;
* приобретение и накопление соревновательного опыта в различных видах соревнований.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным фак­торам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки (табл.

14-16).

Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе лазанья.

На пятом году подготовки увеличивается время, отводимое на специальную физическую и техническую подготовку, повышается объем соревновательных нагрузок.

Четвертый год в УТГ характерен тем, что подготовленность учащихся достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях требует максимального проявления способностей, двигательного потенциала, спортивно-технического и тактического арсенала. При распределении объемов компонентов тренировки основное внимание сосредотачивается на технической и специальной физической подготовке, возрастает количество соревнований.

Показатели соревновательной нагрузки на этапе углубленной спортивной специализации

|  |  |
| --- | --- |
| Этап подготовки | Количество стартов в году |
| 5, 6 год обучения | 9-15 |

Содержание программы

1. и 6 годов обучения
2. Теоретическая подготовка
   1. Физиологические основы спортивной тренировки

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений.

Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в про­цессе занятий и соревнований.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по скалолазанию. Краткие сведения о восстановлении физических функций орга­низма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

* 1. Основы методики обучения и тренировки скалолазов

Понятие о тренировке. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Понятие об обучении, дидактические принципы обучения, доступность и последовательность процесса обучения. Этапы обучения. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции орга­низма человека и мастерства спортсмена. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического раз­вития в процессе обучения и тренировки.

Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки скалолазов. Урок как основная форма учебно-тренировочных занятий, структура урока, распределение времени, подбор упражнений, их чередование.

Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

* 1. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Значение комплексного и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность скалолаза. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

* 1. Единая всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания в скалолазании

Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортив­ной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.

* 1. Правила техники безопасности

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тре­нировки в зале на скальных тренажерах различных типов и высоты. Требования, предъявляемые к страховочному снаряжению. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований. Значение и функции заместителя главного судьи по безопасности. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Организация и требования, предъявляемые к страховке на скалах. Особенности страховки на скалах. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований на естественном скальном рельефе. Предупреждение травмоопасных ситуаций.

**2.Основы туристской подготовки**

* 1. ***Скальные районы Белорецкого района и Республики Башкортостан.***

Характеристика скальных районов: скальные массивы Малиновая, Урал-Тау, Курташ, Айгир, Горное ущелье: скалы «Слон», «Баба», «Чертов Палец», «Замок».

Маршруты. Логистика.

* 1. ***Доврачебная помощь***

Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях. Профилактика желудочно- кишечных заболеваний. Обеззараживание воды. Обработка ран. Остановка кровотечения из носа. Способы перевязывания ран, наложения жгута. Ожоги, отморожения, потёртости. Как их избежать. Первая доврачебная помощь. Первая помощь при поражении электрическим током, при утоплении. Искусственное дыхание (ИВЛ, способами “рот в рот”, “рот в нос”). Закрытый массаж сердца. Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего. Профилактика поражения атмосферным электричеством.

*Практические занятия***:** Отработка способов обработки ран. Потертости, мозоли, опрелости. Меры по их предотвращению. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь. Отработка правил наложения шин. Отработка выполнения приемов искусственного дыхания.

***2.3 Организация походов.***

Оформление документов на похода: маршрутная книжка, маршрутный лист, заявка в спас. отряд. Составление сметы, продуктовой раскладки.

Полезная работа в путешествиях. Помощь местному населению. Ведение походного дневника. Правила посещения охраняемых природных территорий. Предсказание погоды по местным метеорологическим признакам. Прогноз погоды по народным приметам. Топографические, геологические, гидрологические наблюдения.

***2.4. Организация походного быта.***

Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.); комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама).

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря, компактность планировки лагеря (выбор места для палаток и костра, места для розжигания примусов, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке. Разведение костра в снежной яме, очаг в горной местности.

*Практические занятия***:** Организация бивака.

***2.5. Элементы поисково-спасательных работ***.

Сигналы бедствия. Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра, отмашка рукой или палкой (веткой), условные сигналы. Международный код визуальных сигналов “земля-воздух”. Азбука Морзе. Ночлег. Ночлег без палатки. Летние импровизированные укрытия. Устройство ночлегов у костра зимой.

*Практические занятия***:** Подача сигналов бедствия, изготовление укрытий.

Вязка носилок, используя жерди и репшнур. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности. Спуск, подъём пострадавшего на несущем. Транспортировка пострадавшего на несущем по уложенному бревну через овраг или водную преграду.

***2.6. Водное путешествие.***

Особенности режима, темпа, порядка движения, линия движения, работа вёслами, управление катамараном, плотом, движение против течения,причаливание, отчаливание, основные естественные и искусственные препятствия, порядок посадки и высадки из плавательных средств. сборка катамарана, посадка, отчаливание, причаливание, высадка.

*Практические занятия*: многодневный водный поход 1категории сложности

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ БЛОКА»ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Программный материал для всех годов обучения представляется в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Ниже приведены примерные перечни блоков заданий и даны методические рекомендации по применению их в практике учебно-тренировочного процесса.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного трениро­вочного задания.

Разминка может делиться на две части - общую и специальную.

В общую разминку может входить легкий разминочный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности, эстафеты с элементами лазанья или различных имитаций лазанья.

В специальную разминку должны входить упражнения на растягивание всех мышц, участвующих в процессе лазанья, лазанье по несложному разнообразному рельефу, упражнения на координацию движений.

Методические рекомендации к блоку заданий для развития силы

Уровнем силовых возможностей скалолаза определяется его спо­собность к преодолению отвесных участков трасс, карнизов, стенок с мелкими зацепками.

Пути развития максимального силового напряжения:

преодоление предельного сопротивления (очень сложный сило­вой выход);

предельное число повторений (прохождение сложного участка несколько раз, до отказа);

выполнение силовых упражнений с максимальной скоростью. Определение силовой сложности участка трассы представлено в таблице

. Определение силовой сложности участка трассы

|  |  |
| --- | --- |
| Сложность участка | Максимально возможное число повторений |
| Предельная | 1 |
| Околопредельная | 2-3 |
| Большая | 4-7 |
| Умеренно большая | 8-12 |
| Средняя | 13-18 |
| Малая | 19-25 |
| Очень малая | свыше 25 |

Методические рекомендации к блоку заданий для развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками при лазании являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

* технический уровень спортсмена должен позволять выполнять дан­ное упражнение с максимальной скоростью;
* трасса (или упражнение) должна быть настолько освоена, что­бы во время лазанья (выполнения упражнения) все усилия спортсме­на были направлены на развитие максимальной скорости, а не на спо­соб выполнения;
* продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

Методические рекомендации к блоку заданий для развития гибкости, ловкости, координации движений

Сложность двигательной задачи скалолаза определяется требо­ваниями согласованности движений, точности пространственных, временных и силовых характеристик, выполнения технических при­емов, включая способность к поддержанию равновесия.

Ловкость обусловлена:

* предрасположенностью к быстрому освоению новых элементов техники на разнообразном рельефе;
* умением быстро перестраиваться в условиях постоянно сменяю­щегося рельефа при прохождении трассы. В основе развития лежат разнообразные упражнения, но главное - это тренировка равнове­сия и элементов техники лазанья.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для развития скоростно-силовых качеств

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения скалолаза предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

* развивая максимальную скорость;
* развивая максимальную силу.

Обычно отдают предпочтение второму пути, так как он более эффективен. В ходе силовой подготовки, направленной на увеличение скорости отдельных движений, решаются задачи повышения максимального уровня силы и формирования способности совершать значительные усилия в условиях быстрых движений.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для развития общей, силовой и специальной выносливости

Способность скалолаза проходить трассу без заметного снижения средней скорости, несмотря на возрастающее утомление, характеризует уровень его выносливости. Особенность двигательной деятельности скалолаза заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

В зависимости от продолжительности и скорости лазанья в действие вступают различные механизмы утомления. Преодолевая соревновательные трассы, скалолаз совершает работу либо большой, либо субмаксимальной интенсивности. Пульс при этом может достигать 190-200 уд./мин. Скалолаз должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.). Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для совершенствования спортивно-технического мастерства

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повы­шения уровня мастерства. Развитие всех физических качеств скалолаза должно быть неразрывно связано с совершенствованием техники лазанья и выполнения специальных приемов, которые отра­батываются как на скалодромах (искусственный рельеф), так и на скалах.

Также в качестве специальных тренажеров могут быть применены гимнастические снаряды, столбы, деревья, каменные и кирпичные стенки, детали интерьера помещений. К этой группе упражнений следует отнести различные виды ходьбы «на трении» по наклон­ной плоскости, передвижение по наклонным щитам без помощи рук, перешагивания (перелезанья) через гимнастическое бревно или коня, а также отдельные лазательные движения.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий, адекватных нагрузке собственного соревновательного упражнения

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Каждый блок содержит серию тренировочных заданий определенной преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи, отражать место комплекса упражнений в многолетнем тренировочном процессе (год обучения, этап подготовки). Для групп начальной подготовки тренировочные задания могут быть сгруппированы по видам. При составлении блоков тренировочных заданий, особенно для ГНП, следует широко использовать спортивные и подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты, различные виды спорта.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для освоения техники страховки

Этот блок тренировочных заданий предназначается для сознательного освоения учащимися техники страховки и самостраховки юными спортсменами. Страховке и самостраховке необходимо уделять внимание на каждой тренировке и проводить раз в год зачет по про­верке знаний учащимися техники страховки, самостраховки и безопасности в скалолазании.

Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки.

Особенности гимнастической страховки. Области применения. Действия страховщика в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма. Сдача зачета.

Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные Правилами для примене­ния в верхней страховке. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Требования к страховочному ка­рабину. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестированные устройства. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Предупреждение опасных ситуаций.

Спуск. Приземление. Требования к площадке приземления. Отработка действий страховщика во время соревнований на скорость. Сдача за­чета.

Особенности нижней страховки. Принцип действия и применение нижней страховки. Промежуточные точки страховки, расстояние между ними. Страховочные оттяжки и карабины. Требования к стра­ховочным оттяжкам и карабинам. Отработка техники вщелкивания веревки в карабин оттяжки. Ошибки вщелкивания и последствия (от­работка). Требования к страховочной веревке для нижней страхов­ки. Действия страховщика в зависимости от движений спортсмена. Отработка. Особенности расположения веревки на трассе, ошибки (полиспаст и т.п.). Особенности страховки в нижней части трассы, комбинированная страховка. Отработка. Требования к площадке старта и к площадке приземления. Отработка взаимодействия (уст­ные команды) спортсмена и страховщика. Сдача зачета.

Особенности организации страховки на естественном рельефе. Опасности и предупреждение травматизма.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВК**А

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка по скалолазанию. Их соотношение в много­летней подготовке спортсмена в зависимости от вида спорта. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Понятие - быстрота, форма ее проявления и методы развития.

Понятие - выносливость. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости.

Понятие о гибкости и ловкости. Их виды, методика развития. Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возможностей. Использование тренажеров и технических средств для развития физических качеств спортсмена.

Возрастные требования (тесты) в оценке развития физических качеств и двигательных способностей учащихся школы на этапах многолетней подготовки. Модельные характеристики подготовленности учащихся по скалолазанию на этапах многолетней подготовки.

**ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СКАЛОЛАЗАНИЯ**

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее измене­ние в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований.

Структура двигательного акта и взаимодействие элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной тех­ники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

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

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

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по ска­лолазанию. Тактика спортсмена - его поведение в процессе соревно­ваний для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая под­готовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов школы, страны, мира.

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей - одна из основных задач. Высокий профессионализм тренера-педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с обучающимися совместно с родительским комитетом.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у юных спортсменов прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность, бережное отношение и любовь к природе (во время занятий на естественном скальном рельефе), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования; личный пример и педагогическое мастерство тренера;
* высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* наставничество опытных спортсменов.

Воспитательные мероприятия.

* торжественное посвящение в скалолазы;
* проводы выпускников;
* проведение тематических праздников, веселых стартов, фести­валей;
* совместный просмотр соревнований (видео-, теле-);
* встречи со знаменитыми спортсменами;
* трудовые сборы и субботники;
* привлечение к посильной помощи в проведении соревнований;
* совместные экскурсии, сплавы, походы, культпоходы на выставки, театры и кино;
* оформление стендов и газет;
* создание галереи спортивных достижений школы.
* создание собственной странички в сети Интернет

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезно обратить внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне их. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на прояв­ление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, высказываниями и оценками соперников учащимися во время соревнований, тренер может сделать выводы о формировании у них необходимых качеств.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

Психологическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый -свойство личности.

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

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

Специфика скалолазания способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

* Вербальные (словесные средства) - лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
* Комплексные средства - всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

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

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

Для создания представления о некоторых направлениях психологической подготовки приводим рекомендации известного американ­ского психолога доктора А. Голдберга, который рекомендует разбивать средства психологической подготовки на цепь последователь­ных шагов, выполняя которые спортсмен постепенно учится макси-мализировать свой психофизиологический потенциал, а тренер по­вышает эффективность своей деятельности. (Приложение 1)

Общая психологическая подготовка к соревнованиям

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Содержание подготовки | Частные задачи |
| 1. | Морально-этическое воспитание | Воспитание дисциплинированности  и организованности.  Развитие способности произвольно  управлять своим поведением  в аффектирующих условиях  соревнований |
| 2. | Волевая подготовка | Преодоление пробелов в развитии волевых качеств |
| 3. | Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий | Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия |
| 4. | Совершенствование интеллектуальньгх качеств | Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума. Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления |
| 5. | Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки | Развитие интенсивности и  устойчивости внимания.  Развитие выдержки и самообладания |
| 6. | Настройка на выполнение соревновательной деятельности | Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выступлению в конкретном виде. Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование |
| 7. | Саморегуляция неблагоприятных психических состояний | Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния |

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Содержание подготовки | Частные задачи |
| 1. | Формирование уверенности в своих силах, стремление к мобилизации психофизического потенциала для достижения высокого результата | Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования, особенно о противниках.  Уточнение данных о собственной готовности.  Определение цели и формирование мотивов участия в соревнованиях |
| 2. | Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с условиями предстоящего соревнования | Вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях соревнования с использованием методов регуляции психического состояния и моделирования будущего соревнования. Определение оптимального варианта вероятной программы действий в условиях соревнования. Оптимизация способов настройки непосредственно перед стартом |
| 3. | Создание оптимального уровня возбуждения и помехоустойчивости перед стартами и во время стартов | Устранение или ограничение всякого рода негативных влияний на эмоциональное состояние спортсмена.  Определение наиболее адекватных методов регуляции нервно-психического напряжения, времени и места их применения |

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые проводятся вне сеи часов, но являются необходимым компонентом программы. Восстановительные мероприятия делятся на че­тыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок и на отдельных этапах тренировочного цикла

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю.

Особое место гигиенических средств восстановления надо учитывать в учебно-тренировочной работе летних спортивно-оздоровительных лагерей в районах скальных массивов.

Психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки обучают квалифицированные психологи. Однако в спортивных секциях возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов) Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зим-ний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструменталь­ного массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировоч­ных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособно­сти осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

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

Учебно-тренировочный этап. С ростом тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в полном объеме следует применять педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тре­нировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физио-тера-пию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

Педагогические и гигиенические средства восстановления

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рациональное планирование спортивной тренировки | Оптимальное построение тренировочного занятия | Ведение здорового образа жизни |
| - перспективное пла­нирование спортивной тренировки;  - научнообоснованное планирование тренировочных циклов;  - выбор оптимальной структуры цикла;  - оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов; | - соответствие тре­нировочного занятия данно­му циклу тренировки;  - проведение в под­готовительной части общей и специальной разминки;  - наличие специальных физических упражнений в основной части занятия;  - соответствие нагрузки индивидуальным возможно­стям; | - культура учебного и производительного труда;  - культура межлич­ностного общения  и поведения;  - культура сексуального поведения;  - самоуправление и самоорганизация;  - организация режимов питания, сна, |

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Привитие инструкторских и судейских навыков можно начинать с первого года обучения в учебно-тренировочной группе. Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия. На первом году обучения в УТГ занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приемов. Занимающиеся должны уметь составить конспект занятий и провести вместе с тренером разминку в группе. Следить за соблюдением правил техники безопасности в группе.

Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов с юными спортсменами младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки знаний правил соревнований, привлечением занимающихся к непосредствен­ному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. Во время проведения контрольных соревнований учащиеся знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т.д.

На четвертом-пятом году обучения обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений и приемов с юными спортсменами младших возрастных групп. По судейской практике учащиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста, страховщика, судьи по технике.

Обучающиеся 6 года обучения регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных приемов, правильно вести дневник тренировок, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований.

Занимающиеся в группе спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству в городских и областных соревнованиях, должны уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной секции и в районе. На третьем году обучения учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту

*Приложение 1*

Рекомендации А. Голдберга о некоторых направлениях психологической подготовки

Шаг первый

Начинайте психологическое взаимодействие с первого занятия.

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

Шаг второй

Научите спортсменов концентрироваться.

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

Шаг третий

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

Шаг четвертый

Практикуйте концентрацию ежедневно.

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

Шаг пятый

Учите пониманию взаимосвязей умственных и физических действий.

Помогите атлетам понять, что различие в лучшем и худшем ис­полнении движения прежде всего определяется собственным прого-вариванием действия и мыслями о нем.

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

Шаг шестой

Учите различию между практикой и возможной реализацией мыс­ленных команд.

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

Шаг седьмой

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

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

Шаг восьмой

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

Шаг девятый

Преподайте две главные причины стресса.

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

Шаг десятый

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

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

Шаг одиннадцатый

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

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

Шаг двенадцатый

Учите спортсмена контролировать свое зрение и слух.

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

Шаг тринадцатый

Поощряйте определенные предсоревновательные ритуалы.

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

Шаг четырнадцатый

Поощряйте желание спортсмена бороться с самим собой.

Сосредоточение спортсмена на возможности превзойти соперни­ка обычно ведет к отрицательному стрессу. Лучше концентрироваться на своих действиях, т.е. настраиваться на улучшении собственного результата и выступлении наилучшим образом.

Шаг пятнадцатый

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

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

Рекомендации А. Голдберга по привитию спортсменам адекватной самооценки

Личные и командные результаты напрямую зависят от того, как спортсмены оценивают лично себя. Ваши спортсмены будут учиться быстрее, повышать спортивные результаты и иметь меньше проблем в тренировке, если вы поможете им более критично оценивать себя.

Шаг первый

Уважайте спортсменов.

Уважайте ваших спортсменов и они будут уважать вас. Если они вас уважают, они с удовольствием будут учиться у вас и достигать выдающихся результатов ради вас. Ругайте их только при достаточ­ном основании - тогда они не будут бояться вас и полюбят спорт.

Шаг второй

Избегайте сравнений.

Слишком часто тренеры делают ошибку, сравнивая спортсменов из одной и той же команды. Такие сравнения вызывают у них чув­ство недовольства и порождают нездоровую конкуренцию внутри команды. Если вы желаете сравнивать спортсменов, то делайте это на позитивном примере.

Шаг третий

Осознавайте вашего спортсмена как личность.

Если вы видите в своем спортсмене не только человека с опреде­ленными физическими задатками, и если атлет знает, что вы заботи­тесь о нем как о человеке, он всегда вознаградит вас высокой моти­вацией, старанием и хорошими результатами.

Шаг четвертый

Не затрагивайте чувство собственного достоинства спортсмена при анализе результатов.

Когда спортсмены снижают свои результаты или сильно проиг­рывают, они не становятся в меньшей степени людьми. Они нужда­ются в поддержке. Если же тренер будет выражать негативные взгля­ды, в последующем спортсмены будут иметь неприятности в соревнова­ниях.

Шаг пятый

Поощряйте спортсменов, не угрожайте им.

Если вы хотите, чтобы ваши спортсмены перешли на следующий уровень мастерства, призывайте их к успеху. Поощряйте их и дайте им понять, что вы верите в успех, это позволит им больше верить в себя. Угрозы потенциально уменьшают чувство собственного досто­инства и настраивают спортсменов на неправильные отношения с вами.

Шаг шестой

Знайте личные проблемы спортсменов - это позволит вам развить лучшие отношения с ними.

Когда ваши спортсмены приходят с личными проблемами на тре­нировку, не рассматривайте это как помеху работе. Вместо этого ис­пользуйте шанс, чтобы узнать спортсмена лучше и, возможно, по­мочь ему. Если вы сочувствуете их трудностям, то автоматически поднимаете их чувство собственного достоинства.

Шаг седьмой

Обсуждайте.

Будьте открыты, прямы и честны в ваших отношениях со спорт­сменами. Дайте им понять, что вы знаете, что происходит. Если вы рассержены или расстроены поведением спортсмена, позвольте ему знать это непосредственно. Не ожидайте, что они сами догадаются о вашем состоянии, обсудите непосредственно с ними, и они в буду­щем будут делать то же самое.

Шаг восьмой

Слушайте.

Способность слушать - основа взаимоотношений. Способ помочь спортсмену чувствовать себя лучше - слушать, когда он говорит о себе. Не планируйте, что ответить спортсмену, просто спокойно слу­шайте.

Шаг девятый

Сопереживайте вместе со спортсменом.

Нет ничего более приятного, чем знание того, что человек, ко­торого вы уважаете, понимает вас. Сочувствуйте вашим спортсме­нам, когда они приходят к вам со своими проблемами. Смотрите на проблемы их глазами. Обсуждение с сочувствием - ключевой инстру­мент, чтобы поднять чувство собственного достоинства в ваших спорт­сменах.

Шаг десятый

Признание успехов.

Признание успехов - тоже один из способов сильной мотивации. Каждый день давайте спортсменам понять, что вы постоянно оцени­ваете их. Даже простые фразы «хорошо сделано», «удачно выполне­но» или просто «приятно видеть тебя сегодня» - один из способов дать почувствовать спортсменам, что работать с вами приятно. Это все достаточно просто, но может по-новому повернуть тренировоч­ный день спортсмена.

Шаг одиннадцатый

Будьте положительны.

Ничего хорошего не будет от вашего отрицательного отношения к различным вещам. Позитивная тренерская работа более эффектив­на, чем негативная. Принижение ваших спортсменов не дает им воз­можности почувствовать себя хорошо, да и вам не прибавит хороше­го отношения.

Шаг двенадцатый

Не теряйтесь при ошибках. Исправляйте их конструктивно.

Учите спортсменов, что ошибки и неудачи - необходимая часть процесса обучения, а не причина впадать в уныние и растерянность. Объясните им, что они имеют дело с проявлением риска, и не всегда это заканчивается благополучно. Просто расскажите им, что они сами должны стараться избегать ошибок.

Шаг тринадцатый

Хвалите спортсмена, критикуйте группу.

Когда спортсмен совершил ошибку, не выводите его перед всей группой. Объясните всей группе возможные ошибки в такой ситуации не называя конкретных имен, но если спортсмен действительно сделал что-то хорошее, похвалите его перед строем. Если вам необходимо критиковать кого-либо, лучше сделать это в индивидуальной беседе.

Шаг четырнадцатый

Имейте высокое чувство собственного достоинства. Если вы хотите, чтобы ваши спортсмены имели высокое чувство собственного достоинства, убедитесь, что вы сами обладаете таким качеством. Это не означает, что вы должны относиться к спортсменам со снисхождением или панибратски. Вы всегда должны оставаться самим собой, и это будет лучшим фактором вашей тренер-ской карье­ры

Приложение 2

ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПРИ ВЫЕЗДЕ В ГОРЫ

1. Личное снаряжение:

* система страховочная;
* скальные туфли;
* мешок для магнезии;
* страховочное устройство «восьмерка»;
* карабин с муфтой;
* дневник тренировок;
* секундомер;
* спальный мешок;
* коврик «каремат»;
* рюкзак скальный;
* кроссовки, спортивная одежда.

1. Специальное снаряжение:

* тренажеры;
* зацепы с болтами и шайбами;
* веревки страховочные;
* карабины муфтованные;
* крючья скальные;
* средства для промежуточных точек страховки на скалах;
* оттяжки с карабинами;
* стационарное оборудование для верхней страховки;
* гимнастические маты;
* средства для подъема, спуска по веревке.

1. Бивуачное оборудование:

* палатки;
* набор котлов;
* костровое оборудование;
* газовая горелка с газовыми баллонами;
* тенты от дождя.

Все снаряжение должно иметь сертификат качества и результаты тестирования.

Приложение 3

УПРАЖНЕНИЯ ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 7 ДО 10 ЛЕТ

Упражнения предназначены для начинающих лазать детей. Они направлены на развитие координации, цепкости, умения держаться на тренажере, на привыкание к зацепкам, и, главное, на заинтересо­ванность детей в занятиях скалолазанием. Упражнения рекомендуются для проведения в болдеринговом зале, где есть возможность безопасного спрыгивания на маты.

1. «НАРИСУЙ-КА»

Наверху траверса прикрепляется ручка на веревочке и чистый аль­бомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (пред­положим, портрет, тогда один рисует голову, другой нос и т.д.). Можно провести в виде эстафеты.

1. «ОБРУЧ»

Для этого упражнения нужен обруч. Дети свободно лазят по тре­нажеру (для начинающих можно просто стоять на зацепках, держась руками и ногами) и передают друг другу обруч. У кого обруч оказы­вается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и пере­дает другому. Лазанье легкое от 10 до 15 минут, в зависимости от возраста.

1. «ПОДАРОЧЕК»

Дети стоят на тренажере (или лазят). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу.

1. «ОБЛЕЗЬ МЕНЯ»

Дети лазят по траверсу, одни в одну сторону, другие навстречу. Нужно, не слезая с тренажера, облезть друг друга разными способа­ми, как удобнее (снизу, сверху, со спины).

1. «НАЙДИ КОНФЕТКУ»

В разных местах траверса тренер прячет конфеты. Участники игры выстраиваются в линию за несколько метров от тренажера. Тренер дает команду «старт», участники, подбежав к тренажеру, найдя и взяв конфетку, возвращаются к черте, кладут ее и только тогда могут бе­жать и лезть за следующей.

1. « ПОТАНЦУЕМ»

Лазанье под музыку, выполнение движений под музыкальный ритм.

1. «МЕШОЧНИК»

С одного бока у ребенка привязан мешочек с чем-то крупным, но легким. Нужно пролезть траверс, не задев пакетом-мешком трена­жер. Затем перевесить мешок и пролезть обратно.

пролазит трассу (показывает) другие точно за ним повторяют все движения.

1. «КТО БЫСТРЕЕ»

Посередине тренажера (траверса) висит шапка (платок...) двое участников становятся по разные стороны тренажера. По коман­де они лезут за шапкой. Кто первый ее возьмет - тот и победитель.

1. «ДОГОНЯЛКИ»

Игра проводится на траверсе. Количество участников не ограни­чено. Сзади системы у каждого участника платочек, который легко вытащить. Участники лезут по траверсу друг за другом по 2 человека и пытаются вытащить платочек у участника, который лезет перед ним. Старт второму дается через 1-2 с после первого.

1. «РЫВОК»

Дети лезут по траверсу свободно, но по команде тренера (хлопок, свисток и др.) должны коснуться ногой пола либо рукой потолка. Не разрешается спрыгивать на пол или выпрыгивать к потолку.

1. «ВЫПОЛНИ ЗАДАНИЕ»

Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу:

* два раза пролезть просто;
* пролезть «руки вкрест»;
* лазанье «ноги вкрест»;
* лазанье «руки и ноги вкрест»;
* лазанье руки согнуты - ноги выпрямлены;
* ноги согнуты, руки выпрямлены, т.е. браться можно только вып­рямленными руками и ни в коем случае не выпрямлять ноги;
* руки менять на зацепке - ноги свободно;
* ноги менять на зацепке - руки свободно;
* и руки и ноги менять на зацепке;
* лазанье - руки и ноги согнуты;
* лазанье - руки и ноги только выпрямлены;
* лазанье - глаза завязаны.

10. « ПОВТОРЮШКИ»

1. вариант. Двое детей на траверсе. Один показывает движение -другой повторяет.
2. вариант. Суть упражнения заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего.
3. «ОДЕНЬСЯ»

В различных местах траверса и на полу лежит одежда, шапки прикреплены к зацепкам и т.д., участники лезут по траверсу и одевают на себя вещи. Кто быстрее оденется. Участвовать можно по одному, засекая время каждому участнику. И по 2-4 человека, кто первым оденет больше вещей.

1. «САМЫЙ БЫСТРЫЙ»

Дети стоят поодаль от тренажера в линию. Тренер отворачива­ется и говорит: «Внимание - марш!» (дети бегут к траверсу и лезут вверх). Затем: «Стоп!» и поворачивается. Победитель тот, кто залез выше всех.

1. «САМЫЙ ШУСТРЫЙ»

Дети лезут свободно по траверсу. Тренер стоит спиной к ним, затем говорит «стоп!» и поворачивается. Дети должны замереть. Кто не успел - снимается с траверса.

1. ИГРЫ С ВЕРЕВКОЙ

Цель этих упражнений - развитие умения владеть своим телом на тренажере, развитие координации.

1. Веревка вешается вертикально вниз на тренажере как черта. Сначала нужно долезть до финиша так, чтобы руки были с одной стороны от веревки, а ноги с другой. Затем - наоборот.

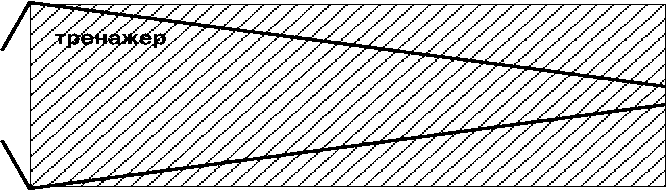


Рис. 1

Веревка

1. Веревка вешается таким образом:

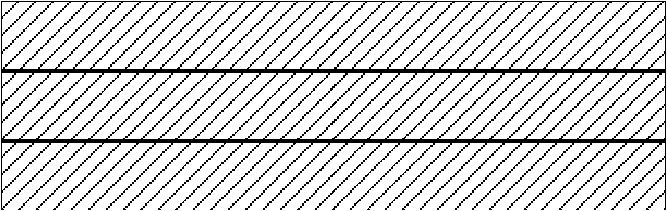


Рис. 5

Верхний и нижний концы веревки закрепляются в верхнем и нижнем углах траверса, а середина - посередине противоположной час­ти траверса-тренажера (рис. 1). Сначала надо пролезть внутрь веревки, затем снаружи в разные стороны.

3. Веревка развешивается неравномерно, нужно лезть строго с одной стороны от веревки (рис. 2).

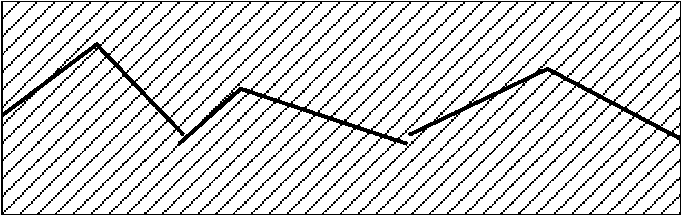


Рис. 2

Рис. 3

1. Веревкой ограничиваются зацепки (или мелом) как бы «опасные линии». Нужно пролезть, не заступая за ограничения.

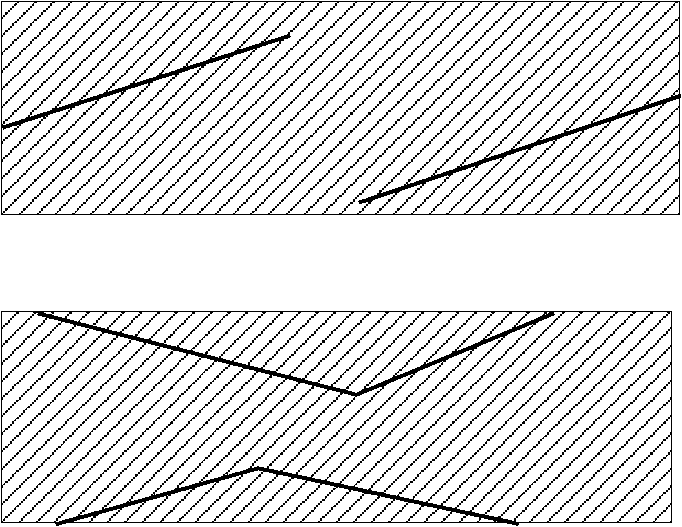


Рис. 4

1. В упражнениях с веревкой возможны различные варианты (см. рис. 3-5).

И т.п. Лезть следует как внутри, так и снаружи, выходя за ограни­чения.

17. ИГРЫ С ЗАВЯЗАННЫМИ ГЛАЗАМИ

Упражнения предназначены для развития у детей чувства трассы, чувствования тренажера, зацепов, умения запомнить трассу.

1. Одному ребенку завязывают глаза, другой идет рядом и дает команды: «правую руку вверх, правую ногу влево» и т.д., т.е. говорит, что делать и как лезть. Нужно пройти весь траверс, затем дети меняются ролями.
2. Все дети стоят на траверсе или рядом с ним. Тренер командует «левую ногу вверх, левую руку вверх». Все выполняют. Команды сле­дуют не быстро, так как глаза у детей завязаны и им нужно еще найти удобную зацепку.
3. Посмотреть, запомнить и потрогать зацепку, которую укажет тренер. Затем участнику завязывают глаза, и он лезет, нащупывая необходимую зацепку, т.е. он лезет именно до нее.
4. Запомнить трассу, которую указал тренер. Пролезть 2-3 раза с открытыми глазами. Затем - с закрытыми. Можно на время. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

18. ЛАЗАНЬЕ С УТЯЖЕЛИТЕЛЯМИ

Лазанье с утяжелителями на руках, на ногах, или на поясе. Лучше на чем-либо одном.

Цель этих упражнений - тренировка выносливости и силы. Рекомендуется детям старше 12 лет

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987.

2.Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978.
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных ви­дах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад,
3. 1996.
4. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.
5. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
6. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР,
7. 2002.
8. Спортивное скалолазание - <http://www.rusclimbing.ru>.
9. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистя­ков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003.

Дополнительная

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС,
2. 1977.
3. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1981.
4. Готовцев П.Я., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановле­нии. - М., 1981.
5. Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1995.
6. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. - Новосибирск: 3-сиб. кн. изд., 1985
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. На-батниковой М.Я. - М.: ФиС, 1992.
9. Платонов В.Я. Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физкультуры. - Киев: Высшая шко­ла, 1984.
10. Психология и современный спорт. Сост. Л.В. Родионов, В.П. Ху-дадов. - М.: ФиС, 1982.
11. Романенко В.А., Максимович В.Д. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1981.
12. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Д. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. - М.: ФиС, 1981.
13. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физкультуры. - М.: ФиС, 1987.
14. Филин В.П., Фомин В.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС,
15. 1980.
16. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. - М.: ФиС, 1980.
17. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровье, 1990.
18. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
19. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 1995.
20. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки вы­пускников основной школы по физической культуре / Министерство образования РФ. - М.: Дрофа, 2000.
21. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
22. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лес-гафта. - Санкт-Петербург, 2001.
23. Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состоя­ние сердца юных скалолазов. - М., 2003.