

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ «Салават» г. Салавата
наименование должности руководителя
организации, реализующей дополнительную
образовательную программу спортивной подготовки



П.В. Федонин
(подпись) (инициалы, фамилия)
2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Скалолазание»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «скалолазание» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание», утвержденным приказом Минспорта России 02.11.2022г. № 904¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, развитие интеллектуальных, нравственных качеств, любви к труду, силы воли к победе, патриотизма и стойкости к преодолению трудностей и т. д., укрепления здоровья спортсменов и всестороннее физическое развитие подрастающего поколения, достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков, подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборной команды РФ и РБ, осуществление подготовки инструкторов и спортивных судей из числа обучающихся скалолазанию.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|--------------------------------|--|---|----------------------------|
|--------------------------------|--|---|----------------------------|

¹ (зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022 г., регистрационный № 71352).

| | | | |
|---|-------------------|----|----|
| 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 |

Организация определяет максимальную наполняемость учебных групп на этапах спортивной подготовки не превышающую двукратного количества обучающихся рассчитанного с учетом ФССП.

4. Объем Программы

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Количество часов в неделю | 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 |

В зависимости от состояния материально-технической базы учреждения соответствие количества часов в неделю и общего количества часов в год представленные в данном объеме программы являются максимальными.

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

- учебно-тренировочные занятия - индивидуальные;
- учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п | Виды 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 к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «скалолазание»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
- лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.
- лицо, проходящее спортивную подготовку, при участии в спортивных

соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

6. Годовой учебно-тренировочный план приведен в приложении № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание».

7. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание».

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание».

9. Планы инструкторской и судейской практики

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить обучающихся спортивных школ к деятельности в качестве судьи и инструктора по скалолазанию. Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В процессе занятий необходимо прививать учащимся навыки работы в качестве помощника тренера.

Спортсмены должны овладеть принятой в скалолазание терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки, анализировать технику и выполнение поставленных тренером задач.

На тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

Обучающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства (кандидаты в мастера спорта и мастера спорта) должны уметь проводить занятия с новичками и спортсменами учебно-тренировочных групп, а также по заданию тренера – занятия с отдельными квалифицированными спортсменами по технике и тактике в скалолазание.

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами врачебно-физкультурного диспансера.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,

- физиотерапия,

- гидротерапия,

- все виды массажа,

- русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления к психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,

- разнообразный досуг,

- комфортабельные условия быта;

- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,

- цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных мероприятий.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп ССМ и ВСМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- водные процедуры: душ (10-12 мин);
- ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны
- отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- обед;
- послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

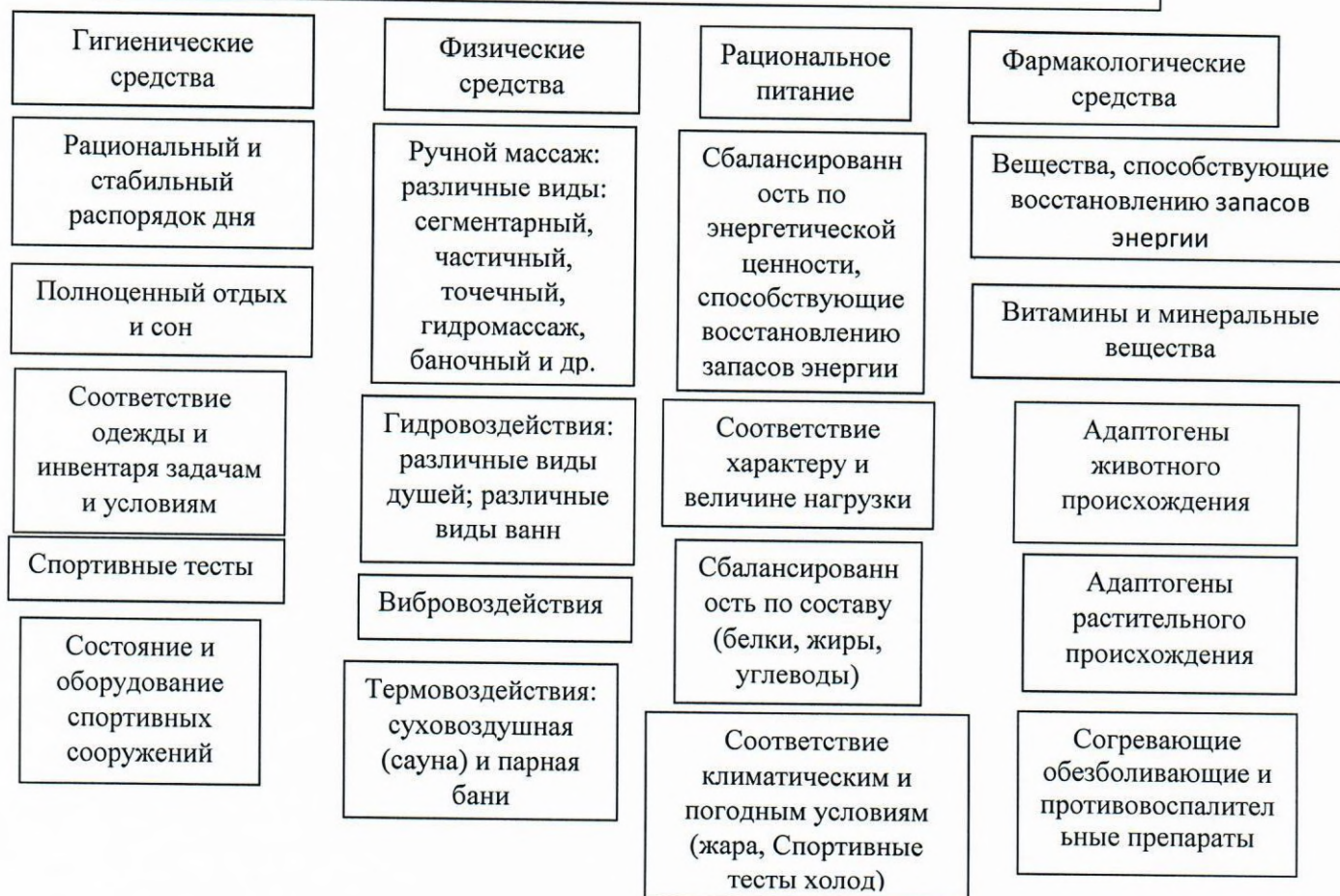
Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур.

Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч. Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ



III. Система контроля

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «скалолазание»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «скалолазание»;

изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «скалолазание»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

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

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

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

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

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

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

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|--|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1 | Бег 30 м | 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 раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня) | 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 | Исходное положение-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 исходное положение за 30 с | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 15 | | 15 | |
| 2.2 | | с | не менее | | | |

| | | | | |
|-----|--|----------------|----------|------|
| | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Фиксация положения | | 30,0 | 25,0 |
| 2.3 | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой сгибание и разгибание рук, ноги прямые | количество раз | не менее | |
| | | | 2 | - |
| 2.4 | Исходное положение – вис лежа на низкой перекладине, хват сверху. Сгибание рук выполнять до пересечения подбородком перекладины | количество раз | не менее | |
| | | | - | 8 |
| 2.5 | Исходное положение – стоя на полу ноги вместе, руки в стороны. Отрывая ногу от пола, стойка на одной ноге, стопа другой прижата к колену. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 10,0 | |

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»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,0 | 6,2 |
| 1.2 | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 5.50 | 6.20 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 1.5 | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,8 | 10,0 |
| 1.6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 140 | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Исходное положение – основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 10 с | количество раз | не менее | |
| | | | 9 | 8 |
| 2.2 | Исходное положение основная стойка. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами. | см | не менее | |
| | | | 25 | 23 |
| 2.3 | | | не менее | |

| | | | | |
|---|--|---|-------------------|-------------------|
| | Исходное положение – 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 исходное положение за 30 с | количество раз | 20 | 18 |
| 2.4 | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 8 |
| 2.5 | Исходное положение – упор лежа на предплечьях (фиксация положения) | с | не менее | |
| | | | 30,0 | |
| 2.6 | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине (фиксация положения) | с | не менее | |
| | | | 60,0 | |
| 2.7 | Исходное положение – стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площадки 75 см) на двух ногах, руки в стороны (фиксация положения) | с | не менее | |
| | | | 10,0 | |
| 2.8 | Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами | - | 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» | | |

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»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,1 | 9,8 |
| 1.2 | Бег на 2000 м | 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 | | см | не менее | |

| | | | | |
|---|--|----------------|-------------------|-------------------|
| | Наклон вперед из положения стоя на | | +11 | +15 |
| 1.5 | Челночный бег 3x10 м | 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 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | 6 |
| 2.2 | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые | количество раз | не менее | |
| | | | 22 | 17 |
| 2.3 | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастической стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | 18 |
| 2.4 | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90° руках | с | не менее | |
| | | | 45,0 | 40,0 |
| 2.5 | Исходное положение – вис н планке ширине 1,5 см. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 20,0 | 15,0 |
| 2.6 | Исходное положение – стойка на качающейся опоре (основание 12 см, длина площади 75 см) на двух ногах, руки в стороны. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 40,0 | |
| 2.7 | Пролезть эталонную трассу с дополнительными зацепами | с | 40,0 | |
| | | | 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» | | | |

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--------------|-------------------|----------|---------|
| | | | Юноши | Девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,4 | 16,0 |

| | | | | |
|---|--|----------------|-------------------|-------------------|
| 1.2 | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 9.50 |
| 1.3 | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.40 | - |
| 1.4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 42 | 16 |
| 1.5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 1.6 | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 8,4 |
| 1.7 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 220 | 190 |
| 1.8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые за 10 с | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | 7 |
| 2.2 | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Силой, сгибание и разгибание рук, ноги прямые | количество раз | не менее | |
| | | | 24 | 19 |
| 2.3 | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине (гимнастический стенке). Подъем выпрямленных ног, до касания перекладины | количество раз | не более | |
| | | | 24 | 10 |
| 2.4 | Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 градусов руках | с | не менее | |
| | | | 60,0 | |
| 2.5 | Пролезть эталонную трассу | с | не более | |
| | | | 6,8 | 8,3 |
| 2.6 | Пролезть трассу «7b флэш» | - | - | без учета времени |
| 2.7 | Пролезть трассу «7с флэш» | - | без учета времени | - |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Спортивный звание «мастер спорта России» | | | |

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и Учебно-тематический план приведены в приложении № 4 к программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

15. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «скалолазания» относятся и определяются в Программе и учитываются, в том числе, при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

16. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «скалолазание» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе совершенствования спортивного мастерства на первом году – спортивного разряда «первый спортивный разряд», на втором году - спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Реализация 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 спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

¹ (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022 г., регистрационный № 67554)

- 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1 | Баланс-борд | штук | 1 |
| 2 | Веревка страховочная (статика) 40 м (на 1,5 метра ширины скалодрома с нависанием не более 15°) | штук | 1 |
| 3 | Весы медицинские (электронные) | штук | 1 |
| 4 | Гантели массивные (от 0,5 до 5кг) | 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 10 м 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 5 м) (на 10 м ширины скалодрома) | штук | 1 |
| 13 | Лестница координационная | штук | 2 |
| 14 | Маты амортизационного покрытия | комплект | 1 |
| 15 | Гидравлический подъемник (для скалодромов выше 8 м) | штук | 1 |
| 16 | Оттяжка с карабинами (на 2 м 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 1 м ² площади скалодрома) | комплект | 8 |
| 26 | Шуруповерт электрический (на один скалодром) | штук | 2 |
| 27 | Ящики для хранения и переноски зацепов | штук | 10 |

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 | | | | |
| | | | | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | Срок эксплуатации (лет) | количество | | | |
| 1 | Баул для транспортировки веревок (сумка для веревок) | штук | на обучающегося | - | 0,5 | 5 | 0,5 | 3 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | |
| 2 | Веревка страховочная (динамика) 60 м | штук | на обучающегося | - | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | |
| 3 | Карабин с муфтой | штук | на обучающегося | 1 | 3 | 1 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 |
| 4 | Магнезия спортивная | кг | на обучающегося | 2 | 1 | 4 | 1 | 1 | 6 | 1 | 8 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Мешок для магнезии спортивной | штук | на обучающегося | 1 | 3 | 1 | 1 | 5 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6 | Система страховочная | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 7 | Скакалка гимнастическая | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Устройство страховочное с карабином с муфтой | комплект | на обучающегося | 1 | 3 | 1 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 |
| 9 | Щетка с неметаллическим ворсом для чистки зацепов | штук | на обучающегося | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «скалолазание», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации, 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).

Приложение № 1

к образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта
«скалолазание» утвержденной приказом
Минспорта России
от «02» ноября 2022 г. № 904

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | | Этап высшего спортивного мастерства |
|---|---|---------------------------|------------|---|----------------|---|-------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | Недельная нагрузка в часах | | | |
| | | 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 16-18 | 20-24 | 24-32 | | |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | |
| | | 10 | | | | | | | 7 |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 55-72 | 45-59 | 33-43 | 24-32 | 15-23 | 4 | 3 | |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 14-18 | 16-20 | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 17-23 | 15-23 | |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 2-4 | 10-12 | 12-14 | 12-14 | 12-14 | |
| 4. | Технико-тактическая подготовка (%) | 15-19 | 23-29 | 32-42 | 40-52 | 40-50 | 40-50 | 40-50 | |
| 5. | Теоретическая, психологическая подготовка | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | |

Приложение № 2
к образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «скалолазание»,
утвержденной приказом
Минспорта России
от «02» ноября 2022 г. № 904

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|----------|---|---|---------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | | спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для | В течение года |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none">- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов; | |
|--|--|---|--|

Приложение № 3
к образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта
«скалолазание» утвержденной приказом
Минспорта России
от «02» ноября 2022 г. № 904

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

| Этап спортивной подготовки | Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения |
|----------------------------------|---|------------------------------------|---|--------------------|
| <i>Этап начальной подготовки</i> | 1. Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | Сентябрь Апрель |
| | 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | По назначению |
| | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | Тренер | Ежемесячно |
| | 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению |
| | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | Январь |

| | | | |
|--|--|--|-----------------|
| 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | Октябрь Май |
| | 7. Семинар для тренеров | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | Март |
| | 1. Веселые старты | Тренер | Сентябрь Май |
| | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | Спортсмен | Январь |
| | 3. Антидопинговая викторина | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4. Семинар для спортсменов и тренеров | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | Март |
| | 5. Родительское собрание | Тренер | Октябрь Май |

Приложение № 4
к образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта
«скалолазание», утвержденной приказом
Минспорта России
от «02» ноября 2022 г. № 904

Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 12 0/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Этап начальной подготовки | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |

| | | | | |
|---|--|-----------|------------|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |

| | | | | |
|---|--|---------------|-----------------|--|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈ 1200 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|---|-------------|---|
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 600 | | |
| | Социальные функции спорта | ≈ 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | | ≈ 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. |

| | | | | |
|---|--|------------|--|---|
| | | | | <p>Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p> <p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p> <p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p> |
| <p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p> | <p>≈ 120</p> | <p>май</p> | | |
| <p>Восстановительные средства и мероприятия</p> | <p>в переходный период спортивной подготовки</p> | | | |