


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ТУРИЗМА и ЭКСКУРСИЙ

Принята на заседании  
Педагогического совета

от "30 " августа 2019 г.  
Протокол N 1

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО ЦТиЭ

  
В.Г. Жуков  
Пр.№ 155 от 30.08.2019 г.

Рабочая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
"Спортивное скалолазание "  
Возраст обучающихся: 6 – 18 лет,  
1 год обучения, *срм 4*  
Срок реализации 4года

Автор-составитель:  
Щербин Алексей Вячеславович, педагог  
дополнительного образования

г. Новочеркасск 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4-6
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Календарно – тематическое планирование.....	8-10
4. Краткое содержание изучаемого курса.....	11
5. Методическое обеспечение.....	12-14
6. Требования к уровню подготовки учащихся.....	15-16
7. Список литературы.....	17-18

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модифицированная учебная программа спортивной подготовки по спортивному скалолазанию. Составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании» в редакции ФЗ от 13.01.96 г. № 12-ФЗ, на основе Типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР, утвержденного приказом Госкомспорта России № 390 от 28.06. 2001. Положения о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва, (СДЮШОР), утвержденного Госкомспортом России и Минздравом России, регламентирующего работу спортивных школ и «Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР», утвержденную Федеральным агентством по физической культуре и спорту РФ, 2006год.

В соответствии со стратегией развития физической культуры и спорта до 2020 г. И др. Целевыми программами необходимо уделять внимание совершенствованию программно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса с учетом материально-технического, кадрового потенциала учебного заведения спортивной направленности. Кроме того разработка данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки. Поэтому, на основании современных требований к подготовке спортсменов и типовой программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) по скалолазанию была разработана учебно-тренировочная программа по скалолазанию для МБУ ДО ЦТиЭ

Учебная работа в МБУ ДО ЦТиЭ проводится на основании данной рабочей программы, предназначенной для педагогов дополнительного образования, и являющейся основным документом, регламентирующим учебно-тренировочную и воспитательную работу, выполнение нормативов по основным разделам программы.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств, освоение сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышения интереса к занятию скалолазанием.

Формы учебно-тренировочного процесса проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, инструкторской и судебной практике, медико-восстановительных мероприятиях.

Программа предполагает подготовку спортсменов по этапам спортивно-оздоровительных групп (СОГ), начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный (УТ), спортивного совершенствования (СС), в которых отражены основные виды спортивной подготовки: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая и соревновательная. Содержание программы предполагает не только повышение спортивной подготовленности и достижение определенного уровня в судейской и инструкторской подготовке. По окончании обучения занимающийся будет владеть основами судейской и инструкторской практики, необходимыми в спортивной и обыденной жизни человека.

Программа составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании» в редакции ФЗ от 13.01.96 г. № 12-ФЗ, на основе Типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР, утвержденного приказом Госкомспорта России № 390 от 28 июня 2001 г.

### **Отличительные черты программы**

Настоящая программа имеет некоторые отличия от примерной программы по скалолазанию для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (2006год.) предлагаемой федеральным агентством по физической культуре и спорту. Отличия заключаются в следующем:

- для СОГ программа составлена исходя из 36 недель занятий
- в СОГ группы допускается набор детей в возрасте с 7 до 18 лет. Дети с 7 до 9 лет только с письменного разрешения родителей и справки врача об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья;

- учтены условия занятий с недостаточно развитой материальной базой и особенности физического и психического развития современных детей;

- адаптированы средства медицинского контроля к условиям занятий и материально-техническому состоянию МБУ ДО ЦТиЭ

#### Формы аттестации, контроля.

Беседа – использование предыдущего опыта учащегося и привлечение новых знаний посредством диалога.

Опрос – сбор информации путем системы вопросов в устной или письменной форме.

Наблюдение – визуальный контроль над спортивным процессом с целью предотвращения ошибочных действий учащихся.

Викторина – комплекс заданий и вопросов по пройденному материалу в целях повторения и актуализации знаний, носит соревновательный характер.

Соревнование конечный результат спортивного процесса, проводится с целью подведения итога, оценки и самооценки работы.

Тестирование – комплекс заданий на выявление знаний, умений, навыков.

Фотоотчёт, презентация – визуальный показ спортивных достижений в электронном и печатном виде.

#### В рамках реализации контроля исполнения образовательной программы является аттестация обучающихся:

- вводная диагностика – проводится при поступлении детей в объединение с целью выявления у обучаемых теоретических и практических знаний и навыков на начало образовательного процесса, результаты которой принимаются за исходный уровень динамики формирования информационно – коммуникативной компетенции;

- промежуточная аттестация (декабрь) – проводится контроль выполнения программы за пройденный период и отслеживание динамики владения компетенцией;

- итоговая аттестация (май) – проводится при завершении образовательной программы. Учащиеся представляют портфолио с фотографиями работ и грамотами, презентацию за весь период реализации программы.

#### Формы отслеживания.

- журнал посещаемости;
- протоколы соревнований;
- открытые занятия;
- выполнение спортивных разрядов.

**2. Учебно-тематический план СОГ – НП 1  
(1 год обучения)**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теор.	Практ	
1	<b>Спортивное скалолазание</b>	216	18	198	
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	120	4	116	Беседа, Наблюдение, Викторина, Соревнование.
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	28	2	26	Беседа, Опрос, Наблюдение, Соревнование.
3	Техника безопасности и техника страховки на скаладроме (тренажере)	6	6	-	Беседа, Опрос, Наблюдение, Викторина, Тестирование.
4	Техническая подготовка	14	2	12	Беседа, Опрос, Наблюдение, Викторина, Соревнование, Тестирование.
5	Тактическая подготовка	6	1	5	Беседа, Опрос, Наблюдение, Викторина, Соревнование, Тестирование.
6	Психологическая подготовка	2	1	1	Беседа, Опрос, Наблюдение, Викторина, Соревнование.
7	Контрольные нормативы	6	-	6	Беседа, Наблюдение, Соревнование, Тестирование.
8	Врачебный контроль	2	-	2	Беседа, Опрос, Наблюдение,

					Тестирование.
9	Тренировка на естественном рельефе (скалах)	20	2	18	Беседа, Опрос, Наблюдение, Викторина, Соревнование, Тестирование.
10	Участие в соревнованиях	12	-	12	Наблюдение, Соревнование, Тестирование.
<b>Итого за период обучения</b>		<b>216</b>	<b>18</b>	<b>198</b>	

### 3. Календарно – тематическое планирование *всп/ч.*

№	Кол. Часов	Содержание занятия	Дата проведения	
			План	Факт
1	2	Инструктаж по ТБ на практических занятиях, соревнованиях и в транспорте. Теория.	2.09.19	
2	2	Техника страховки на скаладроме.ОФП теория.	4.09.19	
3	2	Прием контрольных нормативов	6.09.19	
4	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	9.09.19	
5	2	ОФП. Техническая подготовка, теория.	11.09.19	
6	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	13.09.19	
7	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	16.09.19	
8	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	18.09.19	
9	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	20.09.19	
10	2	СФП. Теория. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	23.09.19	
11	2	Лазание на естественном рельефе. ОФП. теория.	25.09.19	
12	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	26.09.19	
13	2	Техническая подготовка. ОФП.	30.09.19	
14	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	2.10.19	
15	2	Лазание на естественном рельефе.	4.10.19	
16	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	7.10.19	
17	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	9.10.19	
18	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	11.10.19	
19	2	СФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	14.10.19	
20	2	Лазание на естественном рельефе, теория и практика.	16.10.19	

21	2	Техническая подготовка. ОФП.	18.10.19
22	2	Командные соревнования	21.10.19
23	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	23.10.19
24	2	СФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	25.10.19
25	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	28.10.19
26	2	Лазание на естественном рельефе.	30.10.19
27	2	Психологическая подготовка, теория и практика.	1.11.19
28	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	4.11.19
29	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	6.11.19
30	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	8.11.19
31	2	Тактическая подготовка, практика и теория.	11.11.19
32	2	СФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	13.11.19
33	2	Лазание на естественном рельефе.	15.11.19
34	2	Командные соревнования.	18.11.19
35	2	СФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	20.11.19
36	2	Врачебный контроль.	22.11.19
37	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	25.11.19
38	2	Техническая подготовка.	27.11.19
39	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	29.11.19
40	2	СФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	2.12.19
41	2	Тактическая подготовка.	4.12.19
42	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	6.12.19
43	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	9.12.19
44	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	11.12.19
45	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	13.12.19
46	2	Участие в соревнованиях.	16.12.19
47	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	18.12.19
48	2	СФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	20.12.19
49	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	23.12.19
50	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	25.12.19
51	2	Контрольные нормативы.	27.12.19
52	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	30.12.19
53	2	Инструктаж по ТБ на практических занятиях, соревнованиях и в транспорте. Теория.	6.01.20
54	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты, теория.	8.01.20
55	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	10.01.20
56	2	Лазание на скаладроме. Эстафеты.	15.01.20
57	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	17.01.20
58	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	20.01.20
59	2	СФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты, теория.	22.01.20
60	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	24.01.20



61	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	27.01.20
62	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	29.01.20
63	2	Техническая подготовка, теория.	31.01.20
64	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	3.02.20
65	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	5.02.20
66	2	Командные соревнования.	7.02.20
67	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	10.02.20
68	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	12.02.20
69	2	СФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	14.02.20
70	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	17.02.20
71	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	19.02.20
72	2	Лазание на скаладроме. Эстафеты.	21.02.20
73	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	24.02.20
74	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты, теория.	26.02.20
75	2	Техническая подготовка.	28.02.20
76	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	2.03.20
77	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	4.03.20
78	2	Тактическая подготовка.	6.03.20
79	2	Командные соревнования.	9.03.20
80	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	11.03.20
81	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	13.03.20
82	2	СФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	16.03.20
83	2	Лазание на скаладроме. Эстафеты.	18.03.20
84	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	20.03.20
85	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	23.03.20
86	2	Лазание на естественном рельефе.	25.03.20
87	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	27.03.20
88	2	СФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	30.03.20
89	2	Лазание на скаладроме. Эстафеты.	1.04.20
90	2	Лазание на естественном рельефе.	3.04.20
91	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	6.04.20
92	2	СФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	8.04.20
93	2	Лазание на скаладроме. Эстафеты.	10.04.20
94	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	13.04.20
95	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	15.04.20
96	2	СФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	17.04.20
97	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	20.04.20
98	2	Техническая подготовка.	22.04.20
99	2	Участие в соревнованиях.	24.04.20
100	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	27.04.20
101	2	Лазание на естественном рельефе.	29.04.20

102	2	СФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	11.05.20	
103	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	13.05.20	
104	2	Лазание на естественном рельефе.	15.05.20	
105	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	18.05.20	
106	2	ОФП. Лазание на скаладроме. Эстафеты.	20.05.20	
107	2	Лазание на естественном рельефе.	22.05.20	
108	2	Прием контрольных нормативов.	25.05.20	

#### 4. Содержание изучаемого курса

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 учебно-тренировочной работы и включает 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, учащиеся выполняют индивидуальные задания тренера по совершенствованию техники лазанья и развитию необходимых физических качеств. Наполняемость учебных групп 15 человек.

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. 1-2). 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 педагог дополнительного образования.

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

## 5. Методическое обеспечение

На протяжении периода обучения в объединении «спортивное скалолазание», учащиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки учащихся от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам скалолазания и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от обще подготовительных средств к специализированным средствам подготовки скалолазов;
- планомерное прибавление вариативности приемов лазанья;
- увеличение соревновательной нагрузки и опыта;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности тренировок и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности сохранения здоровья юных скалолазов.

С учетом изложенных выше задач в табл. 6 представлен учебный план с расчетом на 52 недели занятий непосредственно на скальных тренажерах в условиях спортивной школы и тренировками на естественном скальном рельефе в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам учащихся.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

**Таблица Соотношение нагрузки и видов подготовки на разных этапах обучения**

№ п/п	Объем нагрузки	СО	НП-1
			До года
1.	Максимальное количество часов в	6	6
2.	Максимальное количество часов в год (36 недель)	216	216

В учебный план входят часы для проведения контрольных занятий, судейской практики.

## **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ**

### **Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)**

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям скалолазанием;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей организма, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение базовыми навыками скалолазания.

**Педагогическая ориентировка для тренеров спортивно-оздоровительных групп 7-10 лет и групп начальной подготовки 8-10 лет**

**Младшие группы СО и НП, представлены в двух возрастных категориях: 7-10 лет и 8-10 лет. Это обусловлено спецификой возраста и соблюдением правил техники безопасности.**

Главная задача педагога д.о. - отобрать способных детей для дальнейшего совершенствования. Так как в этом возрасте активно развивается ловкость, гибкость и координация, то работу с детьми надо строить в этом направлении. Занятия желательно проводить в игровой форме, меняя нагрузку через 20-30 минут, не утомляя внимание детей однообразными движениями.

Дети должны заниматься на специально подготовленных для их возраста и роста тренажерах, с учетом медицинских рекомендаций. Преимущество отдается общей физической подготовке и развивающим упражнениям. Одновременно дети осваивают основы страховки и безопасного лазанья под руководством тренера. Желательно, чтобы дети лазали невысоко в режиме боулдеринга, спрыгивая на маты. Дозировано индивидуально вводить лазанье с нижней страховкой. Страховать детей 7-10 лет может только тренер или совершеннолетний помощник из более старших учащихся.

## НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

### Группы НП-1

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития учащихся;
- 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. Зачет;
- привитие начальных навыков соревновательной деятельности в соответствии с Правилами скалолазания.

#### **Педагогическая ориентировка для педагога д.о.**

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 окончании 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.

## 6. Требования к уровню подготовки учащихся.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов

по общей физической подготовке в баллах

Баллы	Бег 30 м (с)	бми н. Бег	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	Наклон Вперед Согнутый	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

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфо-функциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)		
	7	8	9
Рост			
Мышечная масса			
Сила			

Быстрота			+
Скоростно-силовые качества			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+
Скоростная выносливость			
Анаэробные возможности		+	+
Гибкость	+	+	+
Координационные способности	+	+	+
Равновесие	+	+	+

**Соотношения средств общей и специальной подготовки в процессе многолетней тренировки**

Этап подготовки	Объем средств подготовки в %	
	ОФП	СФП
Спортивно-оздоровительный	70-80	20-30
Начальной подготовки	60-70	30-40

**7. Используемая литература**

1. *Пиратинский А.Е.* Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987.
2. *Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е.* Техника спортивного

скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.

3. *Антонович И.И.* Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978.

4. *Байковский Ю.В.* Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад, 1996.

5. *Байковский Ю.В.* Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.

6. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.

7. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2002.

8. Спортивное скалолазание - <http://www.rusclimbing.ru>.

9. *Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Т., Чистяков С.А.* Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003.

10. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, 1977.

10. *Вяткин Б.А.* Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1981.

11. *Готовцев П.Я., Дубровский В.И.* Спортсменам о восстановлении. - М., 1981.

12. *Гуревич Н.А.* Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1995.

14. *Комков Б.С.* Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию -Новосибирск: 3-сиб. кн. изд., 1985.

15. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки.-М.: ФиС, 1977.

16. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. Набатниковой М.Я.-М.: ФиС, 1992.

17. *Платонов В.Я.* Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физкультуры. - Киев: Высшая школа, 1984.

18. Психология и современный спорт. Сост. Л.В. Родионов, В.П. Худадов. - М.: ФиС, 1982.

19. *Романенко В.А., Максимович В.Д.* Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1981.

20. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Д. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. - М.: ФиС, 1981.

21. *Филин В.П.* Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физкультуры. - М.: ФиС, 1987.