

РАССМОТРЕНА  
Педагогическим (тренинским)  
советом спортивной школы  
Протокол № 2  
от «22» декабря 2025 года

УТВЕРЖДЕНА  
распоряжением ГБОУ «Балтийский берег»  
от «29» декабря 2025 года № 1332/3-р  
(приложение)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по виду спорта «скалолазание» группы начальной подготовки**  
**3 года обучения на 2026 год**  
**(тренер-преподаватель Арбузов Сергей Сергеевич)**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена на 2026 год для обучающихся группы начальной подготовки (НП)-3 года обучения.

Группа состоит из 12 человек - 5 мальчиков, 7 девочек от 9 до 12 лет, Физическая подготовленность: показывают результаты не ниже среднего и выше среднего уровня основных физических способностей (контрольные тесты). Умственная работоспособность: Соответствует возрастным особенностям мальчиков и девочек в данной возрастной категории.

Место проведения занятий:

Занятия проводятся на скальном тренажере спортивной школы ГБОУ «Балтийский берег», ул. Черняховского 49а. Периодичность занятий три раза в неделю (вторник, суббота, воскресенье). Продолжительность занятия 2 часа.

Формы, методы, приемы обучения:

учебно-тренировочные занятия групповые;  
теоретические занятия;  
учебно-тренировочные мероприятия;  
аттестация обучающихся (промежуточная и итоговая).

Также возможна организация учебно-тренировочного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, самостоятельная работа по плану учебно-тренировочных занятий в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, во время отсутствия тренера (отпуск, болезнь, командировка и т.п.).

Ожидаемый результат для данной группы (индивидуально и в соответствии с образовательной программой).

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

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

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

Средства контроля освоения программы: (аттестация обучающихся в соответствии с программой).

Текущий контроль – осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования, сдача текущих контрольных нормативов (при необходимости).

Промежуточная аттестация – сдача контрольно-переводных нормативов, мониторинг результативности (участие в соревнованиях), выполнение квалификационных требований (разрядов) для перехода на следующий год (этап) обучения.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Темы по теоретической подготовке                                                                | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b> | <b>≈ 120/180</b>            |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 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.                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                              | ≈ 14/20                     | Май - ноябрь     | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                             | ≈ 14/20                     | июнь             | Понятийность. 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.                                                                             |
| История возникновения вида спорта и его развитие                                                                   | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                                                                                                |
| 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.                                                                         |

### Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на общее физическое развитие спортсмена, т.е. развитие физических качеств, необходимых всестороннему повышению функциональных возможностей организма. Основное средство - общеразвивающие упражнения:

для гармоничного развития мускулатуры тела и силы мышц: общеразвивающие упражнения с предметами и без них, на снарядах, бег, прыжки, метания, подвижные и спортивные игры;

для развития общей выносливости: бег (в т.ч. по пересечённой местности), футбол, плавание, туризм, лыжи, подвижные игры;

для развития быстроты: многократное повторение общеразвивающего упражнения, повтор с предельной быстротой, быстрые движения в облегчённых условиях, спортивные и подвижные игры;

для развития гибкости: упражнения с большой амплитудой с предметами и без них, в парах, на снарядах;

для развития ловкости и умения координировать движения: спортивные и подвижные игры, гимнастика, акробатика, выполнение упражнений в непривычных условиях.

### Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка скалолаза должна быть направлена на высокое развитие и поддержание тех физических качеств, тех органов и систем организма, которые обеспечивают успешное овладение конкретными упражнениями на всех видах многоборья скалолазания.

Основными средствами специальной физической подготовки служат

соревновательные упражнения, составляющие предмет состязаний в данном виде спорта, и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения. В качестве специально-подготовительных упражнений используют: лазание по гимнастическим снарядам: канату, скамейкам, разновысоким брусам, гимнастической стенке, вокруг («под брюхо») гимнастического коня; лазание по разноступенчатой лестнице, на распорах в дверных проёмах; лазание по деревьям, столбам, стенам домов, заборам; различные виды ходьбы на трении по наклонной плоскости, передвижение по наклонным щитам (с явными опорами) без помощи рук.

Из упражнений для развития ловкости в тренировки включаются все усложняющиеся задания, требующие строгого соблюдения пространственных и временных параметров движения. В частности, можно назвать ходьбу по различным неподвижным предметам с ограниченной площадью: по бревну, перилам, параллельным брусам, перевёрнутым гимнастическим скамейкам, ходьбу по наклонной лестнице при помощи рук; выполнение упражнений без зрительного контроля или на фоне утомления вестибулярного аппарата. Также усложняются условия выполнения упражнений за счёт: уменьшения площади, увеличения высоты; исключения движений руками; увеличения темпа выполнения упражнения.

Для развития верхнего плечевого пояса и пальцев рук: постоянное сжатие теннисного мяча или резинового кольца, упражнения с кистевым эспандером, гантелями, резиновой лентой (регулировка величины усилия); подтягивания (разными хватами; с опорой на ноги; с использованием зацепов для правой и левой рук, расположенных на разной высоте; на зацепах разной величины; с блокировками, переходами в упор) на перекладине и зацепах; лазание по вертикальному и горизонтальному канату.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах (основное внимание тазобедренному): приседания на широко расставленных ногах, упражнения на растягивание шага.

Для развития выносливости следует применять круговые тренировки, длительное лазание по гимнастической стенке.

При развитии скоростных способностей применяют игры с использованием гимнастических снарядов.

Специальная техническая подготовка

Различныехваты зацеп: горизонтально, сбоку, снизу, расклинивая, заклинивая, сжимая, захватывая.

Работа ног: на трение, выходы на ногу, в распор, заклинивая в щель, выкаты на пятку и носок.

Техника лазания на различном рельефе: наклонная стена, вертикаль, траверс, нависание, внешний и внутренний угол, откол, щель, карниз, потолок.

Тактическая подготовка

Основой тактики спортивного лазания следует считать ориентирование на трассе - правильный выбор пути и определение ключевых точек опоры на трассе.

В процессе лазания по незнакомым скалам и скалодромам спортсмен

приобретает навыки ориентирования. В занятиях на известных скалах и скалодромах для групп начальной подготовки полезно включать лазание: с разными ограничениями; по немаркированной трассе с последующим выходом в маркированный коридор; с ориентированием по цифрам, флажкам, фигуркам и т.п.; по пути предыдущего спортсмена с повторением всех его способов преодоления отдельных участков.

С первых же занятий следует ограничивать подсказки во время лазания. Это ускоряет обучение, заставляет скалолаза самостоятельно думать, повышает степень его сосредоточенности на трассе, да и культура проведения занятий от этого только выигрывает.

#### **Морально-волевая подготовка**

В группах начальной подготовки основными задачами морально-волевой подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Данный вид подготовки направлен также на формирование решительности, смелости, воли к победе, терпения, настойчивости и другое.

В программы занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. Используя их в тренировочном процессе, следует соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача проявлять предельные мобилизационные возможности.

К числу главных методов морально-волевой подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Воспитание моральных и волевых качеств спортсмена предполагает, с одной стороны, активную позицию тренера, с другой - правильно организованный процесс самовоспитания.

#### **Участие в соревнованиях:**

Первенство Спортивной школы ГБНОУ «Балтийский берег» по скалолазанию.

Первенстве г. Санкт-Петербург.

Межмуниципальные соревнования «Энергия высоты»

Межгрупповой новогодний турнир,

Соревнования по физической подготовке.

#### **Учебно-тренировочные выездные мероприятия**

| № п\п | Наименование мероприятия | Сроки проведения | Кол-во дней | Место проведения |
|-------|--------------------------|------------------|-------------|------------------|
| 1     | Тренировочный сбор       | июнь             | 7           | Выборг           |
| 2     | Тренировочный сбор       | ноябрь           | 7           | Калуга           |

Календарный план воспитательной работы

| №<br>п/п                                                                                           | Направление работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Мероприятия                                                                                                 | Сроки<br>проведения |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>1. Профориентационная деятельность</b>                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                             |                     |
| 1.1.                                                                                               | Судейская практика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Участие в Первенстве спортивной школы                                                                       | март                |
| 1.2.                                                                                               | Инструкторская практика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Совместное учебно –тренировочное занятие «Программа старших помощников»                                     | март                |
| <b>2. Здоровьесбережение</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                             |                     |
| 2.1.                                                                                               | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Беседа «Спорт против наркотиков»                                                                            | октябрь             |
| 2.2.                                                                                               | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Лекция на тему здорового питания                                                                            | январь              |
| <b>3.Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                             |                     |
| 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) | День патриотизма «Моя Россия»                                                                               | ноябрь              |
| 3.2.                                                                                               | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Участие в первенстве СШ                                                                                     | ноябрь              |
| <b>4.Развитие творческого мышления</b>                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                             |                     |
| 4.1.                                                                                               | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Практическое занятие по отработке навыков разбора и запоминания трасс с помощью просмотра видео и зарисовок | декабрь             |
| <b>5. Воспитание активной гражданской позиции</b>                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                             |                     |
| 5.1.                                                                                               | Теоретическая и практическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Участие в городском субботнике.                                                                             | октябрь             |
| <b>6.Противодействие идеологии терроризма и экстремистских проявлений среди несовершеннолетних</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                             |                     |
| 6.1                                                                                                | Повышение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Беседа на тему "День солидарности в борьбе с                                                                | сентябрь            |

|                                       |                                                                                                                                                               |                                                           |                      |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------|
|                                       | информированности школьников о негативных последствиях экстремистского мировоззрения, создание атмосферы уважения к правам и свободам других людей.           | измом и экстремизмом"                                     | май                  |
| <b>7.Безопасность в сети интернет</b> |                                                                                                                                                               |                                                           |                      |
| 7.1                                   | Формирование ответственного отношения юных пользователей интернета к своей безопасности и обеспечение условий для комфортного и безопасного пребывания в сети | Беседа «Интернет виртуальные опасности и реальная защита» | январь<br><br>август |

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма                                                   | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НП-3                       | Прохождение образовательного онлайн курса: "Ценности спорта"(пользователи до 14 лет) | январь           | онлайн<br><a href="https://course.rusada.ru">https://course.rusada.ru</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                            | Родительское собрание                                                                | февраль          | Беседа с родителями по плану:<br>1.Спортивные ценности, спортивная этика, правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования.<br>2.Роль родителей, клубов, спонсоров, политики, средств массовой информации.<br>3.Антидопинг и подготовка ребенка к соревнованиям и сборам.<br>4.Разрешение на терапевтические использование, и порядок его получения; |
|                            | Беседа «Пищевые добавки»                                                             | июнь             | Беседа со спортсменами «Риск применения пищевых добавок: оценка риска и потребности».                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                            | Беседа «Допинг , понятие и опасность»                                                | апрель           | Беседа со спортсменами :<br>1.Допинг и антидопинговые                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|  |  |  |                                                          |
|--|--|--|----------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>правила</p> <p>2.Последствия допинга для здоровья</p> |
|--|--|--|----------------------------------------------------------|