

РАССМОТРЕНА
Педагогическим (тренерским)
советом СШОР
Протокол № 2
от «22» декабря 2025 года

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением ГБНОУ «Балтийский берег»
от «29» декабря 2025 года № 1332/11-р
(приложение)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «скалолазание»
группы начальной подготовки 3 года обучения на 2026 год
(тренер-преподаватель Кривошеева Ксения Максимовна)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Группа состоит из 20 человек. Из них 6 девочек и 14 мальчиков, возрастом 9-12 лет. Физическая подготовленность: показывают результаты среднего и выше среднего уровня основных физических способностей (контрольные тесты). Умственная работоспособность: соответствует возрастным особенностям мальчиков и девочек в данной возрастной категории.

Занятия осуществляются на скалодроме «Балтийского берега», по адресу Черняховского 49а. Тренировки проходят 3 раза в неделю по 2 часа.

В общий объем учебно-тренировочного занятия входят следующие формы

организации учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные занятия групповые;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль;
- инструкторская и судейская практика.

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
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	≈ 13/20	январь	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.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	≈ 13/20	февраль	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	март	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	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Физиологические основы физической культуры.	≈ 13/20	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Теоретические основы технико-тактической подготовки.	≈ 13/20	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. Понятие о тактике в скалолазании. Теоретические знания о тактической подготовке.
Основы техники вида спорта	≈ 14/20	июнь	Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного

			результата.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август-сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	сентябрь-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития скалолазания как вида спорта в России. Характеристика современного состояния спортивного скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования по спортивному скалолазанию. Массовые соревнования.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение скалолаза

Обеспечение безопасности на скалах и искусственном рельефе, правила поведения скалолазов. Оборудование мест занятий. Назначение и виды страховки. Принципы динамической страховки. Особенности взаимодействия партнёров по связке. Личное и командное снаряжение скалолазов, необходимый инвентарь.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о гигиене. Гигиенические основы труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена юного спортсмена.

Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Роль закаливания при занятиях спортом.

Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Понятие о спортивном режиме.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при

занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля скалолаза.

Краткая характеристика техники спортивного лазания. Представление о тактике. Основные положения правил соревнований по спортивному скалолазанию.

Понятие о технике. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Разновидности хватов зацеп, работа ног. Значение рельефа при обучении технике лазания. Типичные ошибки при освоении техники лазания.

Общее представление о тактических действиях. Взаимосвязь техники и тактики. Значение ориентирования для скалолазов. Виды ориентирования на трассе. Ошибки ориентирования при прохождении трассы.

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям по видам. Возрастные группы. Техническая информация о трассах. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей

Основы туристской подготовки. Личное и групповое туристическое снаряжение. Организация бивуаков, лагеря. Виды костров. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

Практическая подготовка

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 - обще-развивающие 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 всё 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

Различные хваты 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.

2.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ЭТАПУ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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.

Комплекс упражнений по общей физической подготовке (ОФП).

В основном полезные для скалолазания упражнения представляют собой различного вида подтягивания и фиксации (тренировка способности мышц неподвижно удерживать тело в определенных положениях). Кроме того, полезной может быть отдельная тренировка мышц брюшного пресса, мышц спины и ног.

Разминка является первой и **обязательной** частью тренировки. После основного разогрева мышц в качестве разминки перед специальной тренировкой можно использовать следующую схему:

1. а) подтягивание обычным средним хватом
б) подтягивание обратным средним хватом
в) отжимание на брусьях (ладони наружу, локти идут вдоль тела)
2. а) подтягивание обычным узким или широким хватом
б) подтягивание обратным узким или широким хватом
в) отжимание на брусьях (ладони наружу, локти в сторону)
3. а) подтягивание широким хватом за голову
б) приседания на одной ноге
4. а) подтягивание параллельным хватом
б) упражнение на пресс

Упражнения а), б), в) выполняются без отдыха между ними. Между подходами 1,2,3,4,5 отдых 1-2 мин. Количество повторений в подходе зависит от Ваших возможностей и цели. Если комплекс выполняется для разминки, тогда 0,25-0,5 максимального, а если для развития силы, то до отказа в 2-х - 3-х подходах.

Подтягивания на перекладине:

Не секрет, что целью тренировок силы рук на перекладине для большинства скалолазов является возможность подтягиваться на одной руке. Такая способность действительно дает большое преимущество при лазании, но без хорошо поставленной техники это преимущество обращается во вред. Очень часто можно видеть, как люди с очень сильными руками делают движения в лоб на чистой силе вместо того, чтобы доработать корпусом и сделать движение с минимальной затратой сил. Таким образом, стоит задуматься о соотношении силы и техники и о вкладе каждой из этих составляющих в конечный результат - пролезаемость. При выполнении упражнений на перекладине можно применять несколько видов хватов:

Подтягивание обычным хватом. Браться за перекладину надо так, чтобы не обхватывать ее всей кистью, только первыми двумя фалангами пальцев. Такой хват наиболее приближен к возможному при лазании. Подтягиваться следует широким (руки на максимальной ширине), средним (на ширине плеч) и узким (кисти касаются одна другой) хватом.

Подтягивание обратным хватом. Те же упражнения, что и для прямого хвата.

Подтягивание параллельным хватом на разноуровневой перекладине. Для этого упражнения необходим адаптер. Его можно изготовить из металлического прута.

Подтягивание широким хватом за голову.

Статичные подтягивания на двух руках. Упражнения выполняются только за счет силы рук и спины. При этом недопустимы раскачивания. Существует два варианта техники выполнения данного упражнения:

Подтягивания выполняются из виса на прямых руках. Руки сгибаются сначала движения, корпус при этом надо сохранять максимально вертикально, не отводя плечи назад. Плечи двигаются вертикально вверх. При таких подтягиваниях максимально загружаются мышцы рук, а не спины.

Подтягивания выполняются из виса на прямых руках. В первой фазе движения вы поднимаете тело вверх, не сгибая при этом руки. При этом сильно нагружаются мышцы спины, плечи двигаются вверх и назад. Во второй фазе вы доподтягиваетесь уже со сгибанием рук. Таким образом, получается, что ваши плечи как бы описывают полукруг. При выполнении таких подтягиваний максимально работают мышцы спины.

В книгах, посвященных тренировкам в скалолазании, часто пишут, что не имеет смысла выполнять более 15 подтягиваний. Пятнадцать раз это тот порог, после которого имеет смысл постепенно переходить на качественно более высокий уровень тренировки силы "тянущих" мышц - подтягиванию на одной руке. Промежуточным этапом служит подтягивание с утяжелением. Если вы достигли такого уровня силы, что спокойно подтягиваетесь на двух руках 15 раз, то имеет смысл добавлять утяжеление. Подбирать вес следует так, чтобы с ним вы могли подтянуться 8 раз. Далее количество подтягиваний с таким весом доводится до 15 и снова добавляется вес. Другой вариант - переход к целенаправленной тренировке подтягивания на одной руке, о которой будет написано ниже. Кроме того, следует добавить, что подходы в серии подтягиваний имеет смысл делать через равные промежутки (приемлемым вариантом может быть 2 минуты, возможен также и форсированный подход, при котором на отдых отводится 10 секунд - все зависит от того, какую цель вы преследуете).

Динамичные подтягивания на двух руках (быстрые подтягивания). Подтягивания можно также использовать для тренировки мощности, которая необходима при совершении динамических перехватов при лазании. Для тренировки мощности имеет смысл выполнять подтягивания максимально быстро. Делать это можно также двумя способами, причем второй рассчитан на достаточно хорошо подготовленных людей:

Быстрые подтягивания выполняются по одному, каждое подтягивание начинается с виса на полностью прямых руках, при этом единичное подтягивание выполняется максимально быстро. Задача состоит в том, чтобы "выбросить" тело вверх.

Быстрые подтягивания в серии. Это более продвинутый вариант быстрых подтягиваний, который требует способности выполнять единичные быстрые подтягивания. При этом вы не опускаетесь после каждого подтягивания до конца, а как бы ловите себя в момент опускания (практически падения), после чего снова выбрасываете себя вверх. Руки при этом распрямляются примерно до 120 градусов.

Асимметричные подтягивания. Хорошим подготовительным этапом к подтягиваниям на одной руке могут быть асимметричные подтягивания. Это обычные подтягивания выполняются как обычные, но только в конце движения подбородок находится не посередине между руками, а над рукой. Обычно подтягивания выполняются попеременно: то к правой, то к левой руке.

Разноуровневые подтягивания. Следующим шагом на пути к подтягиванию на одной руке можно назвать разноуровневые подтягивания. Смысл их в том, что если вы при подтягивании располагаете одну руку выше другой, то нагрузка на руки распределяется неодинаково. Вариантов выполнения этого упражнения существует масса. Можно подтягиваться на двух зацепках, расположенных на разном уровне, можно перекинуть через турник полотенце и одной рукой придерживать за него, можно использовать в качестве опоры для менее нагруженной руки петлю (оттяжку), можно браться одной рукой в щипок за косяк двери (если турник весит над дверью), в конце концов существует классический вариант: держаться рукой за свою руку сначала в районе запястья, потом все ближе к плечу.

Лесенка. Лесенкой называют комплекс из нескольких подходов подтягиваний. Существует несколько вариантов выполнения лесенки. Можно начинать с 1 подтягивания, затем каждый подход увеличивать число подтягиваний на 1 до тех пор, пока вы можете заставить себя подтянуться на 1 раз больше, чем в предыдущий подход. После того, как предел достигнут, то начинайте убавлять число подтягиваний на 1 в каждом подходе. Второй вариант - начинать с максимума, убавить до 1 и снова до максимума. Главный смысл лесенки - это ритмичность подходов. Вы делаете небольшой интервал между ними (обычно 10-20 с), главное, чтобы он не менялся.

«W» Начинается серия с максимума (например, с 5 подтягиваний, для каждого это число разное), затем 10с отдых, затем -4,10 с отдых, 3 и так до одного раза. Затем после 10 секундного отдыха - 2 раза, 10с отдых, 3 раза и так

до 5. Потом опять до 1. Потом опять до 5. Все это, естественно, выполняется непрерывно с отдыхом в 10 секунд. В результате, как вы могли обратить внимание, все это составляет букву "W", откуда и название. Если "W" с 5 получается просто - необходимо переходить к 6 и т.д. Аналогичные упражнения делаются в висе на зацепках, что более полезно для лазания, так как представляет собой одновременную тренировку силы кистевого хвата и рук.

Фиксации:

Не менее важной способностью для лазания является способность зафиксировать свое тело в нужном вам положении. Это становится особенно актуальным при лазании через перегибы и в сильном нависании.

Одиночные фиксации. При выполнении этого упражнения вы подтягиваетесь до того положения, в котором будет выполняться фиксация, потом удерживаете себя в нем так долго, как только можете. Обычно фиксируются в положении 0 (верх), 90 и 120 градусов (угол сгибания локтя). Недостаток этого упражнения в том, что достаточно быстро достигается такая физическая форма, что вы можете удерживать фиксацию слишком долго.

Серия фиксаций. При выполнении этого упражнения вы фиксируетесь в разных положениях.

Серия фиксаций с подтягиваниями. Это упражнение из книги "Как пролезть 5.12". Выполняется оно следующим образом: вы делаете полное подтягивание, фиксируетесь в верхнем положении на 5-7 секунд, опускаетесь вниз, затем следующее полное подтягивание, фиксация на спуске в положении 90 градусов на 5-7 секунд, опускаетесь вниз, подтягиваетесь, фиксация на спуске при 120 градусах на 5-7 секунд, спускаетесь до конца вниз. Затем упражнение повторяется. Задача: сделать максимальное число циклов.

Упражнение с кистегрузом:

Кистегруз представляет собой деревянный прут диаметром 3,5-5 см с укрепленным на шнуре (1-1,2 м) грузом 3-5кг. Например, диск от штанги. *Упражнение.* Держа кистегруз с размотанным шнуром на вытянутых руках перед собой, вращая прут кистями рук на себя поднять груз, затем, преодолевая его сопротивление опустить в исходную точку, вращая от себя. Делать до отказа. Это упражнение очень хорошо способствует развитию и укреплению мышц предплечья и пальцев.

Заменить кистегруз может диск от штанги весом от 1 до 20 кг, который можно передавать из руки в руку, фиксируя его пальцами сверху.

Отжимание на брусьях, от пола, от гимнастической скамейки.

Отжимания выполняются в нескольких вариантах расположения рук: узкий, средний и широкий. Кроме того, в зависимости от поставленной цели меняется способ постановки рук (на кулачках, на ладонях, пальцами вовнутрь или наружу), высота опоры, темп выполнения упражнения и интервалы отдыха.

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, лазание по разноступенчатой лестнице, 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 всё 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.

Комплекс упражнений по специальной физической подготовке (СФП).

Упражнения на пальцевом тренажере: Для специальной подготовки необходимо изготовить доску с постоянными или сменными зацепами различной конфигурации и размеров. Самый простой вариант в толстой доске выдолбить зацепы глубиной 10-20 мм под 1,2,3 пальца. Доску можно укрепить на стене над дверным проемом. Упражнения: подтягивание на зацепах одинаковой величины, на зацепах разной величины, на зацепах, расположенных на разных уровнях. Тоже обратным хватом; тоже на 3х,2-х и 1 пальце; вис на вытянутых руках на различных зацепах; вис на согнутых руках на различных зацепах; вис на полусогнутых руках на различных зацепах. Вис выполняется прямым и обратным хватом; имитация перехватов: подтянуться на зацепе различной величины, зафиксироваться на одной согнутой руке, другой тянуться вверх (или вверх - в сторону), имитируя подтягивание до зацепа.

Схема построения тренировки сугубо индивидуальна, но рекомендуется придерживаться некоторых принципов:

чередовать динамические и изометрические упражнения (например: подтянуться 5-10 раз на одинаковых зацепах, задержаться на 5-10 сек в верхней фазе подтягивания, повиснуть на вытянутых руках на 20-30сек, перехватиться за другие зацепы, подтянуться на них 5-10 раз, повиснуть на полусогнутых руках, задержаться на 20-30 сек, из этого положения перехватиться одной рукой за другой зацеп, подтянуться и т.д.)

выполнять упражнения до отказа, как можно дольше не становясь на пол.

Внимание! упражнения на доске выполняются только после тщательной разминки и растяжки всех мышц, особенно мышц и суставов пальцев и мышц предплечья. Некоторые скалолазы для защиты суставов пальцев от разрыва связок перематывают их лейкопластырем.

Упражнения на турнике:

Вис. Висеть нужно как можно дольше сначала на двух руках, затем поочередно на каждой из рук (вторая в это время отдыхает) и снова на двух. Висеть до отказа.

Вис в блоке. Подтянуться на двух руках, затем одну отпустить и висеть на согнутой руке до отказа, медленно опуститься вниз на одной руке. Тоже с другой рукой.

Перекаты ("Крокодильчик"). Подтянуться на двух руках, зависнув на левой согнутой, перехватиться правой рукой дальше в сторону по перекладине и плавно переместить тело так,

Через несколько месяцев все эти упражнения на тренажере и турнике раз в неделю можно делать с отягощением 10 и более кг, но при условии, что ваши мышцы, суставы, связки адекватно реагируют на увеличение нагрузки.

Выход на две руки над перекладиной. *"Выход силой".*

Медленное подтягивание. Это упражнение очень эффективно развивает силу и силовую выносливость, но требует четкого выполнения и самоконтроля. Повиснуть на перекладине, насколько можно медленно начать подтягиваться не останавливаясь (опытным путем определить время, необходимое для достижения верхней и стараться с каждым разом его увеличить). Достигнув верхней точки (подбородок над перекладиной), зафиксироваться на -предельно возможное время, затем также очень медленно начать опускаться вниз до полного виса и висеть до отказа. Упражнение принесет мало пользы, если Вы не будете полностью выкладываться, т.е. достигать верхней точки на пределе своих сил, двигаться рывками, не висеть на согнутых руках до тех пор, пока руки сами не начнут разгибаться, не будете преодолевать нарастающую боль в мышцах и усталость. Важно также сохранять контроль над дыханием, дышать равномерно. Внимание! Это упражнение оказывает сильное воздействие на сердечнососудистую систему, не рекомендуется выполнять людям с отклонениями в состоянии здоровья.

Упражнение для мышц ног:

Приседания на одной ноге ("пистолетик"). Кому тяжело, можно придерживаться или даже помогать себе руками.

"Зашагивания ": встать перед шведской стенкой, поставить ногу на ступеньку, встать на ней. Руками можно придерживаться, только чтобы сохранять равновесие. Тоже другой ногой. В зависимости от преследуемых целей варьируется высота ступеньки и скорость подъема на ногу.

"Выпрыгивания". Выполняются из глубокого приседа или как продолжение упражнения "зашагивание".

Прыжки в глубину выполняются с высоты от 20 до 60 - 70 см, на напряженные "пружинкой" ноги.

Приседания с отягощением. Регулируется вес отягощения, темп и глубина приседания.

"Волчий шаг" и "кошачий шаг". Выпрыгивание вверх из глубокого приседа с одной ноги с одновременным выбрасыванием вверх одноименной или разноименной руки и высоким подниманием бедра второй ноги.

Упражнение "мячик". Мелкие пружинистые прыжки с небольшим отягощением, оказываемым партнёром - как ведение мяча в баскетболе.

Упражнения для сгибателей ног:

лежа лицом вниз, спортсмен поднимает голеностоп, сгибая ногу в колене, партнёр оказывает необходимое сопротивление.

и.п.: лёжа на спине или в упоре на руки, спиной вниз, работающая нога - на опоре высотой от 20 до 40 - 50 см. Усилием сгибателя ноги поднимать и опускать таз и весь корпус.

стоя на полу или в вися на перекладине, поднимать зафиксированное на ноге отягощение вперед, поднимая колено и назад, сгибая ногу в колене на максимально возможную высоту. Можно регулировать вес отягощения и темп выполнения упражнения.

Упражнения на развитие брюшного пресса и поясничного отдела спины:

в вися держать "уголок" до отказа. Ещё эффективнее фиксировать "уголок" на разных уровнях.

поднимание прямых ног в вися. Вариантами этого упражнения являются поднятия ног через сторону (для косого пресса), а также круговые движения ногами.

быстрые поднимания согнутых ног в вися.

классические упражнения "на пресс" лёжа на спине или сидя на краю стула рекомендуются для начинающих или ослабленных непосильными тренировками спортсменов.

Внимание! Для гармоничного развития упражнения для мышц брюшного пресса необходимо чередовать с упражнениями, развивающими мышцы спины, особенно поясничного отдела:

лежа на мате, лицом вниз поочередно или одновременно поднимать ноги и туловище с вытянутыми вперёд руками. 2-й вариант: ноги закреплены под скамейкой или партнёром, высоко поднимать туловище, руки за головой или вытянуты вперёд.

тоже, но лёжа поперёк гимнастической скамейки. Для облегчения и без того нелёгкой жизни спортсменов, можно подложить под бёдра мат или любой мягкий предмет.

и.п. - основная стойка, в каждой руке - отягощение. Наклон вперёд и вниз, руки достают до пола; выпрямиться; наклон назад; выпрямиться.

Комбинированные упражнения на перекладине или доске для висов:

И.п.: вис на прямых или чуть согнутых руках, под полусогнутыми ногами - надёжная опора. Выполняется прыжок одновременно с быстрым подтягиванием до уровня груди и подниманием ног, согнутых в коленях.

Возврат в и.п. Упражнение выполняется в максимально возможном темпе.

Подтягивания из виса со сменой темпа.

Подтягивания с одновременным подниманием согнутых в коленях ног.

г) Подтягивания с выбрасыванием вверх одной руки.

Упражнения на рукоходе:

Если около Вашего дома есть школа или другое учебное заведение и на его спортплощадке есть "рукоход" можно рекомендовать следующие упражнения:

подтянувшись на первой перекладине, зависнуть на согнутой руке, и перехватиться за другую (можно варьировать: делать короткие перехваты, длинные, обратным хватом, хватом сбоку)

имитация лазания: перехват с опорой ногами с различным хватом и длиной перехватов.

Упражнения для развития выносливости:

Для развития общей выносливости можно порекомендовать так называемую циклическую тренировку:

Подтягивание

Приседания на одной ноге

Сгибание-разгибание туловища сидя, ноги закреплены

Отжимание от пола

Выпрыгивание из глубокого приседа

Сгибание-разгибание туловища, лежа на гимнастической скамейке лицом вниз, ноги закреплены

Подтягивание узким или широким хватом

Отжимание на брусьях

Подъем ног к рукам в висе на перекладине.

Паузы между упражнениями заполняются бегом трусцой (1 мин)

Комплекс выполняется 2-4 раза с паузой 10-15 мин.

Этот комплекс можно вводить в тренировочный процесс либо утром, после утренней зарядки, либо 1-2 раза в неделю после лазания или силовой тренировки.

Как способы тренировки общей выносливости можно рассматривать треккинг, бег на длинные дистанции (кросс), ходьбу на лыжах, плавание, отчасти футбол и др. спортивные игры. Однако, цикличность и высокие энергозатраты большинства этих упражнений могут нарушить тонкую координацию движений, столь необходимую в скалолазании и применять их следует с большой осторожностью.

Упражнения для развития ловкости:

Ловкость включает в себя несколько составных частей: межмышечная и внутримышечная координация (равновесие и точность движений), растяжка и гибкость.

Растяжка. Помимо всем известных упражнений, таких как всевозможные наклоны, махи и вращения руками и ногами, вращения головой и туловищем, можно рекомендовать несколько упражнений, действующих изолированно на определенные участки суставно- связочного аппарата.

Шпагат продольный и поперечный ("шнур"). Опускаться следует до максимально возможной точки, до появления ощутимой боли в связках. Очень эффективно растягивание на стульях, раздвигаемых сердобольными товарищами. Помощники фиксируют на стульях обе ноги и придерживают спортсмена от падения.

Растягивание приседаниями. Поставить ногу носком вверх как можно выше на ступеньку шведской стенки (подоконник, стол и т.д.), и присесть до максимально возможного уровня.

Растягивание репшнуром или с помощью партнёра. Для этого упражнения необходимо изготовить приспособление - кусок репшнура с петель для ноги на одном конце и рукояткой на другом. Перекинуть репшнур через турник (или другой блок), взять ногу в петлю, тянуть рукой за рукоятку, поднимая ногу как можно выше. То же нога в сторону.

Растягивание ног и спины. Сесть лицом к стене, ноги максимально широко разведены, ступни упираются в стену. Помогая руками продвигать тело к стене. Ноги расходятся в стороны вдоль стены.

"Лягушка" или "бабочка". Лечь на мат, ступни прижаты друг к другу и возможно ближе к телу. Надавливая руками на колени опускать их к полу. Растяжка с помощью напарника лёжа на спине более эффективна, чем сидя.

"Мостик". Стать спиной к шведской стенке (хуже - к стене) на расстоянии около 1м, прогнуться назад и перебирая руками по ступенькам опуститься вниз, затем таким же образом подняться. Начинаящим здесь нужна страховка!

Растягивание рук и спины. Сцепить руки за спиной в замок (одна рука заведена через одноименное плечо, другая снизу), ноги вместе, наклоняться до касания лбом коленей. Поменять руки,

Наиболее эффективным в растяжке является метод предварительного максимального напряжения (на 5-7 секунд) и последующего растягивания при полном расслаблении.

Упражнения для развития координации движений:

2	20	12	8	21
6	18	13	4	7
1	3	9	15	19
1	1	16	5	10

Под тренировкой координации следует понимать упражнения, направленные на отработку точности движений. Из них можно предложить:

"Таблица". Для выполнения этого упражнения нужно изготовить цифровую таблицу с произвольным расположением цифр. Лучше сделать 4 таблицы - для каждой конечности, в этом случае цифра 1, например, будет в секторе для правой руки, 2 - для левой ноги, 3 - для правой ноги, 4 - под левую руку. Таблицы прикрепляются к стене, спортсмен становится на расстоянии 10 — 30 см от стены или вплотную к стене, на плинтус. Далее два варианта выполнения упражнения:

участник сам находит цифры в разных секторах последовательно от 1 до последней и касается их соответствующей рукой или ногой. Упражнение выполняется на время.

напарник произносит цифры в произвольном порядке, спортсмен должен быстро найти её и задеть рукой или ногой.

Перед выполнением этих упражнений можно имитировать просмотр трассы.

Размер ячеек от 5х5 см до 15х15 см - чем меньше ячейки, тем сложнее выполнять упражнение, количество и расположение цифр можно варьировать, как в "Кассе букв и слогов" для первоклассников.

"Найди зацепку". Стоя лицом к скалодрому, спортсмен в течение 1 -3 секунд смотрит на расположение зацепок перед собой, а затем с закрытыми глазами касается всех руками или ногами в произвольной или названной напарником последовательности. Вместо скалодрома можно использовать таблицы, описанные в предыдущем упражнении.

Самым эффективным средством тренировки координации движений можно назвать лазание, причём лазание с аккуратной и точной постановкой ног и рук.

Упражнения на равновесие:

Ходьба по туго натянутому тросу. Стальной трос, диаметром 5-12 мм натягивается на высоте 30-50 см, выше - небезопасно. Упражнения: ход вперёд, назад, развороты на месте и в шаге, перемещения в стороны, поднимание ног и рук в положения, имитирующие лазание.

Ходьба по тонкой неподвижной опоре считается полезнее предыдущего упражнения, потому что скалолаз встречается с необходимостью уравновесить своё тело относительно неподвижной опоры, а не "подогнать" опору под себя. Для выполнения этого упражнения можно использовать рельс, брус, швеллер, уголок и т.п. шириной не более 5 см, расположенный в горизонтальной или наклонной плоскости. Упражнения выполняются те же, что и на тросике.

Лазание по пологому рельефу (лестницам, скалам, искусственным скалодромам) без использования рук.

Упражнения на равновесие хорошо вписываются как в разминку, так и в заключительную часть тренировки (заминку). Кроме того, их можно использовать в качестве активного отдыха между подходами.

Специальная техническая подготовка

Различные хваты 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.

Участие в соревнованиях:

Первенство Спортивной школы ГБНОУ «Балтийский берег» по скалолазанию.

Чемпионате и Первенстве г. Рязани

Межмуниципальные соревнования по скалолазанию «Лига Капитана»
 Межгрупповой новогодний турнир,
 Соревнования по физической подготовке.

Учебно-тренировочные выездные мероприятия

№ п\п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Кол-во дней	Место проведения
	УТМ в каникулярный период	Июнь	8	Выборг
	УТМ в каникулярный период	Август	10	Москва
	УТМ в каникулярный период	Октябрь	8	Г.Калуга Скалодром «Массив»

Календарный план воспитательной работы на 2026 год

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в Новогоднем турнире	Декабрь
1.2.	Инструкторская практика	Участие в Первенстве спортивной школы	март
2. Гражданско-патриотическое воспитание			

2.1.	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)	Беседа «Мы помним - мы гордимся!»	9 мая
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в первенстве Спортивной школы.	Октябрь-ноябрь,
3. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия			
3.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Беседа с родителями: "Гигиена подростков при занятиях спортом" Лекция: «Антидопинговый справочник спортсмена»	16 апреля 20 января
4. Профилактика безнадзорности и правонарушений			

4.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных На профилактику безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних. основывается на принципах законности, демократизма, гуманного обращения с несовершеннолетними, поддержки семьи и взаимодействия с ней, индивидуального подхода к несовершеннолетним с соблюдением конфиденциальности полученной информации.	Беседа на тему «Борьба с вандализмом на детских и спортивных площадках города»	28 мая
5. Противодействие идеологии терроризма и экстремистских проявлений среди несовершеннолетних			
5.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику(социализация, формирование толерантности и патриотизма, развитие критического мышления), воспитание (культурно-просветительские мероприятия, привитие традиционных ценностей), психокоррекцию (работа с агрессией и деструктивными субкультурами) и правовое просвещение(информирование об ответственности, в том числе уголовной).	Беседа с детьми на тему: «Экстремизму и терроризму – НЕТ!»	21 июня
6. Профилактика употребления наркотических средств и психотропных веществ, табака, алкоголя.			

6.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни (ЗОЖ), воспитание нетерпимости к ПАВ, повышение осведомленности о вреде, а также укрепление семьи и организованный досуг подростков	Беседа на тему: «Спорт - против наркотиков»	Апрель
7. Формирование правовой культуры и законопослушного поведения			
7.1.	Теоретическая и практическая подготовка	Беседа на тему: «Мы все разные, но у нас равные права»	20 марта
8. Организация самоуправления			
8.1.	Теоретическая и практическая подготовка	Беседа: "Дорога прекрасна, когда безопасна!"	20 мая – Единый день детской дорожной безопасности в Санкт- Петербурге

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 https://course.rusada.ru
	Родительское собрание: Роль родителей, клубов, спонсоров, политики, средств массовой информации.	Март	Раздать памятку https://rusada.ru https://rusada.ru
	Викторина на тему: Допинг и антидопинговые правила	Сентябрь	https://rusada.ru/athletes/rights-and-obligations/
	Беседа на тему: Последствия допинга для здоровья.	Ноябрь	