

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

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по виду спорта «скалолазание» группы учебно-тренировочного этапа**  
**(этапа спортивной специализации) 1,2,3 годов обучения на 2026 год**  
**(тренер-преподаватель Кривошеева Ксения Максимовна)**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена на 2026 год для обучающихся группы учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) (УТ(СС)) – 1,2,3 годов обучения.

Характеристика группы: Программа предназначена для детей 10-16 лет с медицинским допуском к занятиям в спортивной секции. Количественный состав – 14 человек (9 девочек и 5 мальчиков). Почти все спортсмены имеют юношеские и взрослые разряды.

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.

Место проведения занятий.

Занятия проводятся 5 раз в неделю (понедельник, вторник, четверг, пятница, суббота) по 2-2,5 часа на скальном тренажере спортивной школы ГБОУ «Балтийский берег», ул. Черняховского 49а.,

Скалодром «Северная стена» по адресу ул. Фучика 10к2

Скалодром «Луч» по адресу пр. Динамо, 44б

Скалодром «Трамонтана» по адресу ул. Бронницкая 24

Формы и методы обучения:

В общий объем учебно-тренировочного занятия входят следующие формы обучения

организации учебно-тренировочного процесса:

учебно-тренировочные занятия групповые;

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:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «скалолазание»;

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «скалолазание»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на следующий этап подготовки.

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 учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈ 626/960                   |                   |                                                                                                                                                                                                                          |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                        | ≈ 75/107                    | январь            | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                              |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта    | ≈ 780/107                   | май               | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                        |
| Психологическая подготовка                                                         | ≈ 66/106                    | Апрель - сентябрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                      |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                     | ≈ 65/106                    | Май - декабрь     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                              |
| Правила вида спорта                                                                | ≈ 60/106                    | Май - декабрь     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                                 |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                 | ≈ 70/107                    | сентябрь          | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения                                        | ≈ 70/107                    | октябрь           | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет                                                                                                                        |

|                                            |          |         |                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------|----------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |          |         | (МОК).                                                                                                                                                                                                               |
| Режим дня и питание обучающихся            | ≈ 70/107 | ноябрь  | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                      |
| Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |

## 2.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ)

Общая и специальная физическая подготовка:

В соответствии с закономерностями развития спортивной формы, годичный цикл тренировки юных спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне, и реализация её в спортивных достижениях), переходный (период относительной стабилизации спортивной формы).

Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возраста, квалификации и календаря спортивно-массовых мероприятий.

На первом, втором и третьем годах обучения в учебно-тренировочных группах, главное место в годичном цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий без особой подготовки к ним. Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов, её следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы.

*Общая физическая подготовка:*

На данном этапе следует уделить внимание гармоничному физическому развитию, за счет использования общеразвивающих упражнений для мышц антагонистов, подвижности во всех суставах.

Развивать аэробные способности, используются бег на средние дистанции и спортивные игры.

*Специальная физическая подготовка:*

Основными средствами специальной физической подготовки служат упражнения, выполняемые в висе на перекладине и на специальных тренажёрах. С особой осторожностью следует включать в процесс подготовки упражнения на развитие силы пальцев рук.

*Специальная техническая и тактическая подготовка:*

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений, а также углубленное изучение действий в основных тактических ситуациях.

С этой целью применяется широкий круг средств и методов, направленных на приобретение опыта и проверки технико-тактических навыков в различных условиях соревновательной деятельности (лазание на трудность, на скорость, боулдеринг). Углубленное изучение ориентирования на трассе.

На данном этапе подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники лазания в различных условиях на различном рельефе:

наклонная стена, вертикаль, траверс, нависание,

внешний и внутренний угол,

откол, щель, карниз, потолок;

раскладка сил на трассе соревнований.

особенности тактики в различных видах соревнований по скалолазанию.

безопасные способы прыгивания и падения на боулдеринговых скалодромах;

совершенствование вязки узлов;

совершенствование работы со спусковым устройством;

работа с другими спусковыми устройствами;

совершенствование гимнастической, верхней и нижней страховки;

совершенствование работы с оттяжками.

*Тактическая подготовка включает в себя формирование следующих способностей у спортсмена:*

формировать общий тактический замысел или принципы поведения во время соревнований;

уметь составлять тактический план с конкретным перечнем задач и способами их решения;

объективно оценивать свои физические, технические, функциональные и психологические возможности;

находить новые тактико-технические решения при изменении трасс, крутизны, размеров зацеп;

анализировать ошибки;

контролировать нужную скорость и силу на определенных этапах соревнования;

взаимодействовать с соперником.

*Тактика лазания на скорость:*

определение рационального порядка движений;

корректирование расклада движений после забегов;

просмотр и визуализация трассы (акцент на первой попытке); - анализ движений на основании видеозаписей соревнований; Тактика лазания на трудность:

выбор позиций для вщелкивания оттяжки;

умение распределять усилия во время прохождения трассы и выбор позиций отдыха;

моделирование условий соревнований;

изучение рационального порядка движений;

анализ ошибок

*Тактика лазания боулдеринг:*

умение «читать» порядок движений трассы;

распределение энергоресурсов организма на соревновательный этап (серию боулдерингов);

разучивание отдельных движений боулдеринга;

прохождение серии трасс с различными интервалами времени отдыха.

Инструкторская и судейская практика.

Овладение принятой в спортивном скалолазании терминологией и командным языком для построения отдачи, рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Развитие способности учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приёмов. Проведение (вместе с тренером) разминки в группе

*Восстановительные мероприятия:*

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы, положительные эмоции.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические процедуры, баня, массаж, витамины.

Учебно-тренировочные выездные мероприятия

Первенство Спортивной школы ГБНОУ «Балтийский берег» по

скалолазанию.

Межмуниципальные соревнования по скалолазанию «Лига Капитана»

Первенство России

Всероссийские соревнования

Кубок СПб

Первенство СПб

ВС «Невские вертикали»

Межмуниципальные соревнования «Энергия высоты»

Межмуниципальные соревнования «Лига Капитанов»

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

Календарный план воспитательной работы на 2026 год

| №<br>п/п                                       | Направление работы      | Мероприятия                              | Сроки<br>проведени<br>я |
|------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------|-------------------------|
| <b>1. Профориентационная деятельность</b>      |                         |                                          |                         |
| 1.1.                                           | Судейская практика      | Участие в Новогоднем<br>турнире          | Декабрь                 |
| 1.2.                                           | Инструкторская практика | Участие в Первенстве<br>спортивной школы | март                    |
| <b>2. Гражданско-патриотическое воспитание</b> |                         |                                          |                         |

|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                  |                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 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!»<br>Беседа «Я гражданин»                                                        | 9 мая<br>12<br>декабря |
| 2.2.                                                                                          | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Участие в первенстве Спортивной школы.                                                                           | Октябрь-<br>ноябрь,    |
| <b>3. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                  |                        |
| 3.1.                                                                                          | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Беседа с родителями: "Гигиена подростков при занятиях спортом"<br>Лекция: «Антидопинговый справочник спортсмена» | 16 апреля<br>20 января |

|                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                               |                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 3.2.                                                                                                | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Лекция на тему здорового питания                                                                                                                                              | 10 июня                                                                |
| <b>4. Профилактика безнадзорности и правонарушений</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                               |                                                                        |
| 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. | <p>Беседа на тему:<br/>"Информационная безопасность при общении в социальных сетях"</p> <p>Беседа на тему «Борьба с вандализмом на детских и спортивных площадках города»</p> | <p>10 февраля – Всемирный день безопасного Интернета</p> <p>28 мая</p> |
| <b>5. Противодействие идеологии терроризма и экстремистских проявлений среди несовершеннолетних</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                               |                                                                        |

|                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                 |                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 5.1.                                                                                                       | <p>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).</p> | <p>Беседа на тему "День солидарности в борьбе с терроризмом и экстремизмом"</p> | <p>3 сентября – День солидарности в борьбе с терроризмом</p> |
| <p><b>6. Профилактика употребления наркотических средств и психотропных веществ, табака, алкоголя.</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                 |                                                              |
| 6.1.                                                                                                       | <p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни (ЗОЖ), воспитание нетерпимости к ПАВ, повышение осведомленности о вреде, а также</p>                                                                                                                                                                                                                             | <p>Беседа на тему: «Спорт - против наркотиков»</p>                              | <p>Июль</p>                                                  |

|                                                                       |                                                    |                                                                                                                                                    |                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       | укрепление семьи и организованный досуг подростков |                                                                                                                                                    |                                                                                      |
| <b>7. Формирование правовой культуры и законопослушного поведения</b> |                                                    |                                                                                                                                                    |                                                                                      |
| 7.1.                                                                  | Теоретическая и практическая подготовка            | <p>Беседа на тему: «Мы все разные, но у нас равные права»</p> <p>Беседа – лекция на тему: «Наши права – наши обязанности. Закон в твоей жизни»</p> | <p>20 марта</p> <p><b>20 ноября</b><br/>Всероссийский День правовой помощи детям</p> |
| <b>8. Организация самоуправления</b>                                  |                                                    |                                                                                                                                                    |                                                                                      |
| 8.1.                                                                  | Теоретическая и практическая подготовка            | Беседа-игра «Правила дорожного движения выполняй без возражения»                                                                                   | <b>20 мая</b> – 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                                                                                                              |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УТ(СС)-1,2,3               | Прохождение образовательного антидопингового онлайн курса 2026, тестирования с предоставлением сертификата о прохождении курса обучения<br><b>пользователи от 14 лет</b><br>Прохождение образовательного онлайн курса: "Ценности спорта"( <b>пользователи до 14 лет</b> ) | январь           | онлайн<br><a href="https://course.rusada.ru">https://course.rusada.ru</a>                                                                           |
|                            | Родительское собрание:<br>Антидопинг и подготовка ребенка к соревнованиям и сборам.                                                                                                                                                                                       | Февраль          | Раздать памятку<br><a href="https://rusada.ru">https://rusada.ru</a><br><a href="https://rusada.ru">https://rusada.ru</a>                           |
|                            | Игра на тему: процедура допинг контроля                                                                                                                                                                                                                                   | Июль             |                                                                                                                                                     |
|                            | Беседа на тему: Пулы тестирования. Система АДАМС                                                                                                                                                                                                                          | Ноябрь           | <a href="https://rusada.ru/athletes/testing-pools-and-location-information/">https://rusada.ru/athletes/testing-pools-and-location-information/</a> |