

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

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением ГБОУ «Балтийский берег»
от «29» декабря 2025 года № 1332/7-р
(приложение)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «скалолазание» группы учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) 1, 2 года обучения на 2026 год
(тренер-преподаватель Лесовая Ксения Ивановна)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Характеристика группы: Программа предназначена для детей 10-13 лет 1 и 2 группы здоровья с медицинским допуском к занятиям в спортивной секции. Количественный состав – 10 человек (8 девочек и 2 мальчика).

Физическая подготовленность: показывают результаты не ниже среднего и выше среднего уровня основных физических способностей (контрольные тесты). Все спортсмены имеют взрослые и юношеские разряды.

Умственная работоспособность: соответствует возрастным особенностям мальчиков и девочек в данной возрастной категории.

Место проведения занятий: занятия проводятся 4 раза в неделю (среда, пятница, суббота, воскресенье) по 3 часа (12 часов в неделю) на скалодромах:

«Северная стена» по адресу ул. Фучика 10к2

«Неолит» по адресу ул. Матроса Железняка, д.57А

«Балтийский Берег», ул. Черняховского, д.49 А,Б.

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.

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	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.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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, используя 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 спрыгивания 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.

3. Учебно-тренировочные выездные мероприятия

Наименование мероприятия	Сроки проведения	Кол-во дней	Место проведения
Первенство спортивной школы	октябрь	1	ГБНОУ «Балтийский берег»
Кубок Федерации скалолазания СПб	Ноябрь, декабрь	5	Скалодром «ClimbArt», «Жесть»
Первенство СПб	январь-февраль	5	Скалодром «Северная Стена»
Межмуниципальные соревнования «Кубок Энергии Высоты»	Март, октябрь	2	Скалодром «Энергия Высоты»
Межмуниципальные соревнования «Кубок Неолита»	Май	2	Скалодром «Неолит»
Учебно-Тренировочный сбор	12-19 апрель	7	г. Москва
Учебно-Тренировочный сбор	июль	14	Пос. Гуамка
Учебно-Тренировочный сбор	2-8.01.26	7	ДООЛ «Заря»

4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика		сентябрь
1.2.	Инструкторская практика		сентябрь
2. Здоровьесбережение			
2.1.	«Здоровое питание спортсмена»	Лекция	7 апреля «Всемирный день здоровья»
2.2.	"Гигиена подростков при занятиях спортом"	Беседа с родителями	18 января

2.3	Профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета»	Беседа	11 октября
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	День патриотизма «Моя Россия»	Зарисовки флага и разучивание гимна России.	22 ноября
3.2.	4 ноября «День народного единства»	Зарисовки с соревнований, видео просмотр.	6 ноября
4. Информационная безопасность, глобальная сеть Интернет			
4.1.	"Информационная безопасность при общении в социальных сетях"	беседа, лекция	2й вторник февраля 15 февраля
4.2.	Безопасность в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	беседа, лекция	15 март
5. Организация детского наставничества и волонтерства			
5.1	День снятия Блокады, День героев России	Беседа, посещение памятников или мемориалов/участие в благотворительной помощи	май
5.2	11 сентября Международная дата, посвященная жертвам фашизма. «Мы помним - мы гордимся!»	Видео урок	11 сентября
6. Организация взаимодействия с родителями /законными представителями			

6.1	Родительское собрание	беседа	май
6.2	Родительское собрание	беседа	декабрь
7. Профилактика безнадзорности и правонарушений			
7.1	«Дети и дорога» 19 сентября – Единый день детской дорожной безопасности в Санкт- Петербурге	Беседа	17 сентября
7.2	«ПДД» 20 мая 2026 – Единый день детской дорожной безопасности в Санкт- Петербурге	Беседа, зарисовки	19 мая
8. Противодействие идеологии терроризма и экстремистских проявлений среди несовершеннолетних			
8.1	"День солидарности в борьбе с терроризмом и экстремизмом"	беседа	4 сентября
8.2	"День солидарности в борьбе с терроризмом и экстремизмом"	беседа	ноябрь
9. Профилактика употребления наркотических средств и психотропных веществ, табака, алкоголя.			
9.1	«Спорт против наркотиков»	Беседа	июнь
9.2	«Мое здоровье в моих руках»	Беседа по профилактике табакокурения	август
9.3	«Что может одна сигарета?»	Беседа по профилактике табакокурения	август
10. Формирование правовой культуры и законопослушного поведения			

10.1	«Мы все разные, но у нас равные права» 20 ноября – Всероссийский День правовой помощи детям	беседа	19 ноября
10.2	«Наши права – наши обязанности. Закон в твоей жизни» 12 декабря – День Конституции Российской Федерации	беседа, лекция	10 декабря
11. Антикоррупционное просвещение			
11.1	Федеральный закон «О противодействии и коррупции» 9 декабря – Международный День борьбы с коррупцией	беседа	9 декабря

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

Этап спортивн ой подготовк и	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведени я	Рекомендации по проведению мероприятий
УТ(СС)-2	Беседа с родителями: «Виды нарушений антидопинговых правил.	январь	Памятки для обучающихся

	Ответственность спортсмена»		
	Прохождение образовательного антидопингового онлайн курса «Ценности спорта 2026»,	январь	тестирования с предоставлением сертификата о прохождении курса
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	март	Беседа с обучающимися. Даются знания о правах о обязанностях спортсмена, о процедуре отбора проб
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	сентябрь	Научить обучающихся пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте «РУСАДА»