

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

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением ГБНОУ «Балтийский берег»
от «29» декабря 2025 года № 1332/21-р
(приложение)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «скалолазание» группы учебно-тренировочного этапа (этапа
спортивной специализации) 3 года обучения на 2026 год
(тренер-преподаватель Никитина Ольга Вячеславовна)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Характеристика группы: Программа предназначена для детей 13-16 лет 1 и 2 группы здоровья с медицинским допуском к занятиям в спортивной секции. Количественный состав – 10 человек (4 девочки и 6 мальчиков). Все спортсмены имеют взрослые разряды.

Физическая подготовленность: показывают результаты не ниже среднего и выше среднего уровня основных физических способностей (контрольные тесты).

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

Место проведения занятий.

Занятия проводятся 4 раза в неделю (понедельник, вторник, четверг, суббота) по 3 часа на скалдромах: «Скалодром Неолит» ул. Матроса Железняка, д.57а, Скалодром «Северная стена» по адресу ул. Фучика 10к2, скалодром «Луч» по адресу пр. Динамо, 44б

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:

повышение уровня 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;

соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;

изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;

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

изучение антидопинговых правил;

соблюдение антидопинговых правил и отсутствие нарушений;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

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

получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимого 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	Объем	Сроки	Краткое содержание
-----------------------	-------	-------	--------------------

подготовке	времени в год (минут)	проведения	
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	Апрель - сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	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 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 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.

Учебно-тренировочные выездные мероприятия

Наименование мероприятия	Сроки проведения	Кол-во дней	Место проведения
Ледниковый период, боулдеринг	17-18.01.26	2	г.Санкт-Петербург
Первенство СЗФО, трудность	06-09.02.2026	4	г.Апатиты
Кубок скалодрома Энергия Высоты	14-15.02.2026	2	г.Санкт-Петербург
УТМ	16 — 22.02.2026	7	г. Москва
Чемпионат Санкт-Петербурга, трудность	13-15.03.2026	3	г.Санкт-Петербург
Первенство Санкт-Петербурга, трудность	13-15.03.2026	3	г.Санкт-Петербург
Чемпионат Санкт-Петербурга, боулдеринг	03-05.04.2026	3	г.Санкт-Петербург
Первенство Санкт-Петербурга, боулдеринг	03-05.04.2026	3	г.Санкт-Петербург
Первенство спортивной школы ГБНОУ "Балтийский берег" по скалолазанию	май 2026	1	г.Санкт-Петербург
Кубок Неолита, боулдеринг	30-31.05.2026	2	г.Санкт-Петербург
УТМ	18.07-04.08.26	18	г. Кисловодск
УТМ	17-28.08.26	12	г. Москва
Кубок скалодрома Энергия Высоты	17-18.10.2026	2	г.Санкт-Петербург

Первенство спортивной школы ГБНОУ "Балтийский берег" по скалолазанию	ноябрь 2026	1	г.Санкт-Петербург
Кубок скалодрома Энергия Высоты	21-22.11.2026	2	г.Санкт-Петербург
Кубок Санкт-Петербурга, боулдеринг	4-6.12.2026	3	г.Санкт-Петербург
Кубок Федерации скалолазания Санкт-Петербурга, боулдеринг	4-6.12.2026	3	г.Санкт-Петербург
Кубок Санкт-Петербурга, трудность	11-13.12.2026	3	г.Санкт-Петербург
Кубок Федерации скалолазания Санкт-Петербурга, трудность	11-13.12.2026	3	г.Санкт-Петербург

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Первенство спортивной школы ГБНОУ "Балтийский берег"	май, ноябрь
1.2.	Инструкторская практика		
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Беседа «Спорт против наркотиков»	Январь
2.2.	Режим питания и отдыха	Беседа по теме «Гигиена, здоровое питание, режим дня спортсмена»	Февраль
3.Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседа «Мы помним - мы гордимся!» Памятное мероприятие «День героев России» в рамках дня снятия Блокады Ленинграда	Май Январь
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Первенство спортивной школы ГБНОУ "Балтийский берег"	май, ноябрь

4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Практическое занятие по отработке навыков разбора и запоминания трасс с помощью просмотра видео и зарисовок	май
5. Воспитание активной гражданской позиции			
5.1.	Теоретическая и практическая подготовка	Беседа «Я гражданин»	сентябрь
	Безопасность	Беседа «Дети и дорога»	1-7 сентября, 20-31 мая
	Безопасность	"День солидарности в борьбе с терроризмом и экстремизмом"	сентябрь, апрель
	Безопасность	"Информационная безопасность при общении в социальных сетях"	ноябрь
	Правовые основы	«Мы все разные, но у нас равные права»	март
	Правовые основы	«Наши права – наши обязанности. Закон в твоей жизни»	апрель
	Безопасность	Всемирный день безопасного Интернета	февраль
	Безопасность	Всемирный день здоровья	апрель

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 — 3	Прохождение образовательного антидопингового онлайн курса 2026, тестирования с предоставлением сертификата о прохождении курса обучения	Январь	онлайн https://course.rusada.ru
	Прохождение образовательного онлайн курса: "Ценности спорта"	Январь	онлайн https://course.rusada.ru
	Родительское собрание: Роль родителей, клубов, спонсоров, политики, средств массовой информации.	Февраль	
	Беседа с обучающимися: Последствия допинга для здоровья. Профилактика применения допинга среди спортсменов.	Март	
	Семинар: Процедура допинг контроля, ознакомление со списком запрещенных препаратов, проверка лекарственных препаратов	Апрель	