

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

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением ГБНОУ «Балтийский берег»
от «29» декабря 2025 года № 1332/22-р
(приложение)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «скалолазание» группы учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) 4, 5 года обучения, спортивно-
оздоровительного этапа 6 года обучения на 2026 год
(тренер-преподаватель Никитин Олег Яковлевич)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на 2026 год для обучающихся группы учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) 4, 5 года обучения, спортивно-оздоровительного этапа 6 года обучения (УТ(СС)) – 5, СОп-6).

Характеристика группы: Программа предназначена для детей 16-18 лет. Количественный состав – 10 человек (6 девочек и 4 мальчика).

Спортивная квалификация: спортсмены с 1-2 разрядами.

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 5 раз в неделю по 3-4 часа (всего 16 часов в неделю) по адресам:

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

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

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

Скалодром «Эль-капитан», Арсенальная ул.2

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:

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

углубленное изучение основных элементов техники лазания и техники безопасности;

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

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 субъекта Российской Федерации.

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

Обучающиеся должны уметь:

соблюдать правила безопасности при занятиях в боулдеринговых залах и высоких скалодромах;

соблюдать правила гигиены на тренировках;

Осуществлять гимнастическую, верхнюю и нижнюю страховки, пользоваться страховочными устройствами;

Выполнять основные элементы техники лазания на трудность с нижней страховкой;

Выполнять основные элементы техники лазания на скорость на эталонной и классической трассах;

Выполнять основные элементы техники лазания в боулдеринге;

Выполнять комплексы упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации;

Соблюдать нравственно-этические нормы поведения в спортивной и повседневной деятельности;

Выполнять основные элементы техники лазания на различном рельефе;

Правильно и быстро вщелкивать веревку в оттяжку;

Безошибочно завязывать основные узлы;

Детально читать трассу и запоминать порядок зацеп на маршруте;

Оптимально раскладывать силы на трассе;

Анализировать динамику своих физических возможностей и функционального состояния в годичном цикле;

Выполнять упражнения на кампусборде;

Выполнять силовые упражнения с отягощением среднего и околопредельного веса;

Преодолевать дистанции на естественном рельефе;

Поставить трассу заданной категории;

Уметь оказать первую доврачебную помощь при различных травмах;

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:	≈ 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	≈ 70/107	январь	Зарождение олимпийского движения.

олимпийского движения			Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	февраль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	март	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	апрель	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	Январь - декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	январь - 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	сентябрь - декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

Общая и специальная физическая подготовка.

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится специальной физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию техники и тактике.

В процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств, ведущая роль на этом этапе должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами

воспитания мышечной силы у юных спортсменов является метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего и околопредельного веса.

Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный, соревновательный метод. Скалолаз должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.). Выполнение большого объёма тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха.

Специальная техническая и тактическая подготовка:

Основной задачей технико-тактической подготовки на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) свыше трех лет является достижение автоматизма и стабилизация основных приёмов и способов скалолазания.

Тренировка базовых качеств скалолаза: памяти, внимания, мышления - комплексные тренировки.

Необходимо постоянно развивать тактическое мышление – создавать мыслительные модели, которые дадут ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации. На данном этапе спортивной подготовки в скалолазании спортсмены совершенствуют свои способности самостоятельно и оперативно решать двигательные задачи в возникающих ситуациях. Объём тактической подготовки должен быть сформирован таким образом, чтобы скалолаз мог реализовывать приобретенные тактические знания на основе своей технической и физической подготовленности.

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, совершенствование вязки узлов, совершенствование гимнастической, верхней и нижней страховки, совершенствование работы с оттяжками.

Инструкторская и судейская практика:

На этом этапе подготовки занимающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений и приёмов с юными спортсменами младших возрастных групп.

Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения и проверки правил соревнований. Учащиеся должны вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста, страховщика, судьи по технике.

Восстановительные мероприятия:

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

Психологические средства восстановления: психорегулирующие воздействия, положительные эмоции.

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

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!»	Май
		Памятное мероприятие «День героев России» в рамках дня снятия Блокады Ленинграда	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(СС)-5, СОп-6	Прохождение образовательного антидопингового онлайн курса 2026, тестирования с предоставлением сертификата о прохождении курса обучения	январь	онлайн https://course.rusada.ru
	Родительское собрание: Антидопинг и подготовка ребенка к соревнованиям и сборам. Разрешение на терапевтические использование, и порядок его получения;		Январь
	Беседа с обучающимися: Пулы тестирования. Система АДАМС. Запрещенные субстанции и методы. Последствия допинга для здоровья.		Февраль
	Беседа с обучающимися: Риск применения пищевых добавок: оценка риска и потребности. Ознакомление со списком запрещенных препаратов.		Сентябрь
	Семинар: Международные и национальные антидопинговые организации, роль WADA в борьбе с допингом, полномочия и обязанности международных и национальных антидопинговых организаций		Ноябрь