

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

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением ГБОУ «Балтийский берег»
от «29» декабря 2025 года № 1333/16-р
(приложение)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «скалолазание»
группы учебно-тренировочной (спортивной специализации) – 5 года
обучения, совершенствования спортивного мастерства – 1, 3 годов обучения
на 2026 год,
(тренеры-преподаватели: Сушков Андрей Владимирович,
Заикина Анна Михайловна)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на 2026 год для обучающихся группы учебно-тренировочной (спортивной специализации) – 5 года обучения (УТ(СС)-5), совершенствования спортивного мастерства – 1, 3 годов обучения (ССМ-1,3).

Характеристика группы: УТ(СС)-5 - 1 спортсмен 2010 года рождения;

ССМ-1 – 1 спортсмен 2007 года рождения, ССМ-3 – 4 спортсмена (2 юноши и 2 девушки) 2004-2008 годов рождения с высоким уровнем спортивной подготовленности и квалификацией: I спортивный разряд- КМС.

Физическая подготовленность обучающихся:

показывают результаты выше среднего уровня основных физических способностей.

Умственная работоспособность обучающихся:

показывают результаты выше среднего уровня по основным познавательным способностям (зрительная память, переключение, концентрация внимания, наглядно-образное мышление).

Технико-тактическая подготовка обучающихся:

показывают результаты на уровне высококвалифицированных спортсменов по теории и практике скалолазания (по результатам мониторинга).

Обучающиеся тренируются 4-6 раз в неделю по 2-4 часа. Общая учебно-тренировочная нагрузка 16-20 часов в неделю. Места проведения занятий:

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
-------------	---------	-------	---------	---------	---------	-------------

Скалодром «Северная стена» ул. Газовая, 10/ наб. реки Карповки	Скалодром "Луч", пр. Динамо 44Б/ стадион Динамо 44А	«	Скалодром "Луч", пр. Динамо 44Б/ стадион Динамо 44А	Скалодром «Северная стена» ул. Фучика, 10 к.2 лит Е/ стадион МЧС	Скалодром "Луч", пр. Динамо 44Б/ стадион Динамо 44А	Скалодром "Луч", пр. Динамо 44Б/ стадион Динамо 44А
--	--	---	---	---	---	---

Основными формами осуществления спортивной подготовки на этапе УТ(СС), ССМ являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Тренировочный процесс на этапе УТ(СС), ССМ индивидуализирован – на каждого обучающегося составляется индивидуальный план подготовки, который учитывает состояние здоровья, уровень тренированности, типологические и личностные особенности реакции на нагрузку и т.п.

На данном этапе увеличивается объем тренировочных нагрузок без увеличения интенсивности тренировок. Эффективным способом достижения необходимого уровня подготовки является проведение учебно-тренировочных мероприятий (УТМ), особенно перед главными стартами сезона, на этапе УТ(СС), ССМ обучающиеся по уровню своей спортивной подготовки имеют шанс попасть в сборные команды России.

Ожидаемые результаты для обучающихся данной группы:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- бережное отношение к окружающей среде;

Средства контроля освоения программы: текущий контроль и промежуточная аттестация.

Текущий контроль освоения программы включает в себя мониторинг

результативности, по которому определяется рейтинг обучающегося по результатам контрольного тестирования (развитие двигательных качеств, теоретическая подготовка), выполнению спортивных разрядов и результативности соревновательной деятельности.

Промежуточная аттестация и перевод обучающихся на следующий этап подготовки осуществляется по итогам тестирования и показателю технического мастерства. При успешном прохождении данной образовательной программы планируется, что обучающиеся группы УТ(СС), ССМ выполняют норматив «Мастер спорта России».

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (час)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 1200		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	Январь-декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Психологическая подготовка	≈ 200	март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-

			тренировочной и соревновательной деятельности.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	≈ 200	декабрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

2.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на этапе совершенствования спортивного мастерства, устанавливается в часах и не превышает четырех часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, которые направлены на совершенствование технической подготовки обучающихся, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и закаливания организма. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться спортсменами самостоятельно в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, во время отсутствия тренера (отпуск, болезнь, командировка и т.п.).

Общая и специальная физическая подготовка.

Особое внимание при работе в группе УТ(СС), ССМ нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена.

В основе подготовки скалолазов на этом этапе должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

Специальная техническая и тактическая подготовка.

На данном этапе целью технико-тактической подготовки является отработка технических приёмов скалолазания в соревновательных и выше соревновательных режимах. Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки скалолаза, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Основной задачей является совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Важную роль играет обеспечение согласованности двигательной и вегетативных функций и максимальная реализация функционального потенциала.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

На данном этапе спортсмен, овладевший высоким уровнем технико-тактического мастерства, способен строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий.

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.

Общая и специальная физическая подготовка.

Особое внимание при работе на этапе совершенствование спортивного мастерства нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена.

В основе подготовки скалолазов на этом этапе должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

Трудность

Задачи: Развитие специальной выносливости.

Совершенствование техники лазания в трудности.

Тактические приемы на трассе.

Преодоление психологических барьеров в лазании с нижней страховкой.

Чтение трасс, настрой и понятие времени на трассе.

Освоение лазания onsite и afterwork.

СФП

Стрейчинг и развитие гибкости.

Часть занятия	Содержание занятия	Категория трассы или примечания	Дозировка
1.	Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц.		15 мин
2.	Основная часть: Трасса №1 (разминка лазанием) Трасса №2 (разминка лазанием) Трасса №3 Трасса №4 Трасса №5 Трасса №6	6б-7а 7а-7б+ 7с-8а 8а-8с 7б-8а 7а-7б	120 мин
3.	СФП: Упражнения на развитие силы пальцев рук (кампус-борд, систем-борд) Упражнения на развитие силы предплечья и плеч, блоки Упражнения на развитие пресса Упражнения на укрепление мышц спины Упражнения на укрепление силы ног	По 3-4 подхода, 70-80% от максимума	30 мин
4.	Пассивная гибкость, стрейчинг, йога		15 мин

Тренировки в дисциплине трудность могут включать в себя теоретическую часть и технику страховки. Продолжительность тренировки 120-240 мин. Продолжительность тренировки и степень интенсивности нагрузки зависит от этапа подготовки (подготовительный, соревновательный или переходный этапы).

Боулдеринг

Задачи: Развитие силы и специальной силовой выносливости.

Совершенствование различных технических элементов в боулдеринге.

Тактические приемы на трассе.

Психологическая подготовка и концентрация.

«Чтение» трасс, настрой и понятие времени на трассе.

Лазание боулдеринга onsight и afterwork.

СФП

Стрейчинг и развитие гибкости.

Часть занятия	Содержание занятия	Категория трассы или примечания	Дозировка
1.	Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием.		15 мин
2.	Основная часть: Трасса №1, №2, №3, №4 Трасса №5, №6, №7, №8, №9, №10 Трасса №11, №12, №13, №14	6а-6с 7а-8а 6с-7б	120 мин
3.	СФП: Упражнения на развитие силы пальцев рук Упражнения на развитие силы предплечья и плеч, блоки Упражнения на развитие пресса Упражнения на укрепление мышц спины Упражнения на укрепление силы ног	По 3-4 подхода, 70-80% от максимума	30 мин
4.	Пассивная гибкость, стрейчинг, йога		15 мин

Тренировки в дисциплине боулдеринг могут включать в себя теоретическую часть. Продолжительность тренировки 120-240 мин. Продолжительность тренировки и степень интенсивности нагрузки зависит от этапа подготовки (подготовительный, соревновательный или переходный этапы).

Скорость

Задачи: Развитие скоростно-силовых качеств.

Совершенствование и отработка техники лазания «Эталонной трассы».

Старт-финиш.

Совершенствование техники лазания на классической скоростной трассе.

Тактическая и психологическая подготовка в лазании на скорость.

СФП

Стрейчинг и развитие гибкости.

Восстановительные мероприятия.

Часть занятия	Содержание занятия	Категория трассы или примечания	Дозировка
1.	Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием.		15 мин
2.	Основная часть: «Эталонная трасса»	10-12 раз	60 мин
3.	Классическая скоростная трасса №1 Классическая скоростная трасса №2	4-6 раз 4-6 раз	60 мин
4.	СФП: Упражнения на развитие силы и взрывной силы рук; Упражнения на укрепление мышц спины; Упражнения на укрепление силы и взрывной силы ног	По 2-3 подхода, 60-70% от максимума	30 мин
5.	Пассивная гибкость, стрейчинг, йога		15 мин

Смешанная тренировка трудность/скорость

Задачи: Развитие скоростно-силовых качеств.

Совершенствование и отработка техники лазания на «Эталонной трассе» или на классической скоростной трассе.

Тактическая и психологическая подготовка в лазании на скорость.

Развитие специальной выносливости.

Совершенствование техники лазания в трудности.

СФП.

Стрейчинг и развитие гибкости.

Восстановительные мероприятия.

Часть занятия	Содержание занятия	Категория трассы или примечания	Дозировка
---------------	--------------------	---------------------------------	-----------

1.	Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием.		15 мин
2.	Основная часть: Трасса №1 Трасса №2 «Эталонная трасса»	4-6 раз 4-6 раз 6-8 раз	60 мин
3.	Трасса №1 Трасса №2 Трасса №3 Трасса №4	7а-7с 7с-8а 7б-8б 7а-7с	70 мин
4.	СФП: Упражнения на развитие силы пальцев рук Упражнения на развитие силы предплечья и плеч, блоки Упражнения на развитие пресса Упражнения на укрепление мышц спины Упражнения на укрепление силы ног	По 2-3 подхода, 70-80% от максимума	20 мин
5.	Пассивная гибкость, стрейчинг, йога		15 мин

Трудность-интервальная тренировка

Задачи: Развитие специальной супер – выносливости.

Совершенствование техники лазания в трудности.

Тактические и психологические приемы на трассе.

Восстановление на трассе во время лазания.

СФП.

Восстановительные мероприятия.

Часть занятия	Содержание занятия	Категория трассы или примечания	Дозировка
1.	Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием.		20 мин

2.	Основная часть: Круговая трасса №1 (3 подхода) Отдых Круговая трасса №2 (3 подхода) Отдых Круговая трасса №3 (3 подхода) Отдых Круговая трасса №4 (3 подхода)		130 мин 2-4 мин/ отдых 3 мин 10 мин 2-4 мин/ отдых 3 мин 10 мин 2-4 мин/ отдых 3 мин 10 мин 2-4 мин/ отдых 3 мин
3.	СФП: Упражнения на развитие силы пальцев рук Упражнения на развитие силы предплечья и плеч, блоки Упражнения на развитие пресса Упражнения на укрепление мышц спины Упражнения на укрепление силы ног	По 3-4 подхода, 70-80% от максимума	20 мин
4.	Пассивная гибкость, стрейчинг, йога		10 мин

Соревновательная тренировка

Задачи: Прохождение трассы до ТОРа в трудности (onsight с предварительным просмотром).

Прохождение всех трасс с минимальным количеством попыток в боулдеринге.

Прохождение четко, без ошибок, с минимальным временем «эталонной» или классической трассы в скорости.

Развитие тактической и психологической устойчивости в соревновательных условиях.

Чтение трасс, настрой и понятие времени на трассе.

Восстановительные мероприятия.

Часть занятия	Содержание занятия (трудность)	Категория трассы или примечания	Дозировка
---------------	--------------------------------	---------------------------------	-----------

1.	Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием.		60 мин
2.	Основная часть: Квалификация - трасса №1 Квалификация - трасса №2 Финал - трасса №3	7б-8а 7б-8а 7с-8б+	90 мин
3.	Легкое лазание, стрейчинг, массаж.		30 мин

Часть занятия	Содержание занятия (боулдеринг)	Категория трассы или примечания	Дозировка
1.	Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием.		60 мин
2.	Основная часть: Квалификация трасса №1 - №5 или Финал трасса №1- №4	6б-8а 7а-8б	50 -80 мин 5 мин лазание/5 мин отдых 4 мин лазание/15 мин отдых
3.	Легкое лазание, стрейчинг, массаж.		40 мин

Часть занятия	Содержание занятия (скорость)	Категория трассы или примечания	Дозировка
1.	Разминка, активная гибкость суставов, связок и мышц. Разминка лазанием.		60 мин
2.	Основная часть: Соревновательная трасса №1 (6-8 раз в паре) Соревновательная трасса №2 (6-8 раз в паре)	«Эталон» или классика	100 мин
3.	Легкое лазание, стрейчинг, массаж.		20 мин

Учебно-тренировочные выездные мероприятия

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Кол-во дней	Место проведения
1	Всероссийские соревнования	16-23.02.2026	9	г. Воронеж
2	Всероссийские соревнования	04-10.03.2025	7	г. Тюмень
3	ПР, ВС	23-30.03.2026	8	Пермь
4	ЧР, ВС	08.04-15.04.2026	8	Калининград
5	ПР, ВЮС	30.04-07.05.2026	9	Тюмень
6	ЧР, ВС	26.05-01.06	8	Москва
7	ПР, ВС	16.09-21.09.2026	6	Якутск
8	КР	01.10-07.10.2026	8	Красноярск
9	ВЮС	28.10-02.11.2026	7	Екатеринбург
10	ЧиП СЗФО	Осень 2026	7	По назначению
11	УТМ по ОФП и СФП	Июнь/июль	10	Приэльбрусье
12	Восстановительные мероприятия	Ноябрь-декабрь	11	Кисловодск
13	УТМ сборной РФ	В течение года		По назначению

Календарный план воспитательной работы в период с 01.01.2026 по 31.12.2026

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в проведении открытого первенства Спортивной школы по скалолазанию	Апрель, ноябрь
1.2.	Инструкторская практика		
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение зарядок и активного отдыха на учебно тренировочных мероприятиях	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Лекция на тему здорового питания	октябрь
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	Беседа: «День солидарности в борьбе с терроризмом» Беседа «День народного единства»	04.09.2026 03.11.2026

	регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Мероприятия (тренировка или участи в соревнованиях) День победы	09.05.2026
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Составление плана самостоятельной подготовки .	август
5. Воспитание активной гражданской позиции			
5.1.	Теоретическая и практическая подготовка	Лекция на тему СВО	Февраль

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
Этап высшего спортивного мастерства,	Прохождение образовательного антидопингового онлайн курса 2026, тестирования с предоставлением сертификата о прохождении курса обучения	Январь-февраль	онлайн https://course.rusada.ru
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»	июнь	Памятки для обучающихся
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	июль	Обучающимся даются знания о правах о обязанностях спортсмена, о процедуре отбора проб
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с	август	Научить обучающихся пользоваться сервисом по проверке

	международным стандартом «Запрещенный список»		препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
--	--	--	-------------------------------------