

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

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением ГБНОУ «Балтийский берег»
от «29» декабря 2025 года № 1332/19-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 Шерягина Ксения Денисовна)

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 10-14 лет 1 и 2 группы здоровья с медицинским допуском к занятиям в спортивной секции. Количественный состав 13 обучающихся (4 мальчика и 9 девочек).

Три обучающихся имеют 1 спортивный разряд, пять обучающихся имеют взрослые разряды, 2 обучающихся имеют юношеские разряды, 3 обучающихся не имеют разряда.

Уровень спортивной подготовленности: показывают результаты не ниже среднего и выше среднего уровня основных физических способностей (контрольные тесты).

Место проведения занятий:

Занятия проводятся на скальном тренажере спортивной школы ГБНОУ «Балтийский берег». На скалодромах «Северная стена», и «Луч». Периодичность занятий четыре раза в неделю (понедельник, среда, суббота, воскресенье). Продолжительность занятия 3 часа.

Формы, методы, приемы обучения:

В общий объем учебно-тренировочного занятия входят следующие формы организации учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные занятия групповые;
- теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- аттестация обучающихся.

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;

при нимать 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:	≈ 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 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.

Участие в соревнованиях:

Первенство СПб;

Кубок Федерации скалолазания СПб

Первенство Спортивной школы ГБНОУ «Балтийский берег» по скалолазанию.

Учебно-тренировочные выездные мероприятия

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Кол-во дней	Место проведения
1	Первенство СЗФО	6-9.02.2026	4	Г.Воронеж
2	Кубок скалодрома «Энергия высоты»	14-15.02.2026	2	Г. Санкт-Петербург
3	Первенство Санкт-Петербурга трудность	13-15.03.2026	3	Г Санкт-Петербург
4	Первенство России	23-30.03.2026	8	г.Пермь
5	Первенство Санкт-Петербурга боулдеринг	3-5.04.2026	3	г.Санкт-Петербург
6	Первенство России	30.04-07.05.2026	8	г. Москва
7	Первенство СШОР «Балтийский берег»	05.2026	1	Г.Зеленогорск

8	Кубок скалодрома «Неолит»	30-31.05.2026	2	Г. Санкт-Петербург
9	УТМ	16-30.06.2026	15	Ленинградская обл
10	УТМ	12-28.07.2026	17	г. Кисловодск
11	УТМ	12-20.08.2026	9	г. Москва
12	Первенство России	19-21.09.2026	3	г. Якутск
13	Первенство СШОР «Балтийский берег»	11.2026	1	Г. Зеленогорск
14	Кубок скалодрома «Энергия высоты»	21-22.12.2026	2	Г. Санкт-Петербург
15	Кубок Федерации скалолазания Санкт-Петербурга боулдеринг	4-6.12.2026	3	Г. Санкт-Петербург
16	Кубок Федерации скалолазания Санкт-Петербурга трудность	11-13.12.2026	3	Г. Санкт-Петербург
17	УТМ	20-27.12.2026	8	Г. Москва

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Гражданско-патриотическое воспитание			
1.1.	«Мы помним - мы гордимся!»	беседа	27.01.2026
2. Развитие духовно-нравственной культуры			
2.1.	«Мы разные, но мы вместе»	беседа	30.04.2026
3. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия			
3.1.	Лекция на тему здорового питания	Лекция	06.2026
4. Популяризация ценности знания, науки			
4.1.	«Мошенники рядом»	Диспут	10.02.2026
4.2	«Безопасный интернет»	Игра	05.2026
4.3	«Глобальная сеть, друг или враг?»	Диспут-игра	08.2026
5. Организация взаимодействия с родителями /законными представителями			
5.1.	"Гигиена подростков при занятиях спортом"	Беседа с родителями	13.04.2026
6.Профилактика безнадзорности и правонарушений			
6.1	«Дети и дорога»	Беседа	22.09.2026
6.2	«Бытовой вандализм. Вандализм на дорогах и в городском транспорте»	Беседа	12.2026
7.Противодействие идеологии терроризма и экстремистских проявлений среди несовершеннолетних			

7.1	Беседа на тему: «Свобода или наркотики»	Беседа	02.2026
7.2	Цикл бесед по профилактике табакокурения: «Курение, чей выбор?» «Все о никотиновой зависимости», «Мое здоровье в моих руках» «Что может одна сигарета?»	Беседа	07.2026
8.Формирование правовой культуры и законопослушного поведения			
8.1	«Я гражданин»	Беседа	01.2026
8.2	«Мои права и обязанности»	Диспут	06.2026

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 (пользователи от 14 лет)	январь	Памятки для обучающихся
	Беседа «Допинг и антидопинговые правила»	февраль	Обучающимся даются знания о правах о обязанностях спортсмена, о процедуре отбора проб
	Родительское собрание «Разрешение на терапевтические использование, и порядок его получения»	сентябрь	Научить обучающихся пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Беседа «Последствия допинга для здоровья»	ноябрь	