

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

УТВЕРЖДЕНА
распоряжением ГБОУ «Балтийский берег»
от «29» декабря 2025 года № 1332/20-р
(приложение)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «скалолазание» группы учебно-тренировочного этапа (этапа
спортивной специализации) 4,5 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)) – 4 и 5 годов обучения.

Характеристика группы: Программа предназначена для детей 13-17 лет. Количественный состав – 10 человек (5 девочек и 5 мальчиков).

Спортивная квалификация:

1 разряд - 7 человек;

2 разряд – 2 человека

3 разряд – 1 человек.

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 6 раз в неделю по 2-3 часа на скальном тренажере спортивной школы ГБОУ «Балтийский берег», ул. Черняховского 49а.,

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

скалодром «Луч» по адресу пр. Динамо, д.44б

скалодром «Трамонтана» по адресу ул. Бронницкая д. 24

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.

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 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	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-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	январь-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 технике 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 объема 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. Объем 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

№ п\п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Кол-во дней	Место проведения
1	Первенство СЗФО	6-9.02.2026	4	Г.Воронеж
2	Чемпионат Санкт-Петербурга трудность	13-15.03.2026	3	Г Санкт-Петербург
3	Первенство России	23-30.03.2026	8	г.Пермь
4	Чемпионат Санкт-Петербурга боулдеринг	3-5.04.2026	3	г.Санкт-Петербург
5	Чемпионат России	8-12.04.2026	5	Г.Москва
6	Первенство России	30.04-07.05.2026	8	г. Москва
7	УТМ	16-30.06.2026	15	Ленинградская обл
8	УТМ	12-28.07.2026	17	г. Кисловодск
9	УТМ	12-20.08.2026	9	г. Москва

10	Первенство России	19-21.09.2026	3	г. Якутск
11	Кубок Санкт-Петербурга боулдеринг	4-6.12.2026	3	Г. Санкт-Петербург
12	Кубок Санкт-Петербурга трудность	11-13.12.2026	3	Г.Санкт-Петербург
13	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»,	Беседа	07.2026

	«Мое здоровье в моих руках» «Что может одна сигарета?»		
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)-4,5	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	