Управление образование Новолялинского муниципального округа.
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
дополнительного образования Новолялинского муниципального округа
«Детско-юношеский центр патриотического воспитания
имени Героя Российской Федерации Туркина А.А».

Рассмотрена на
заседании педагогического совета
«03» сентября 2026 г.
протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО НГО «ДЮЦПВ»
_____ Н.Н. Огородникова
приказ № 82-ОД от «03» сентября 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Скалолазание» («ДЮЦПВ»)
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор – составитель программы:
Халевин Евгений Александрович,
педагог дополнительного образования

п. Лобва

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы……..…3
1.1. Пояснительная записка……..…. 3
1.2. Цель и задачи программы……..… 4
1.3. Содержание программы.....5
1.3.1. Учебный план (первый год обучения).....5
1.3.2. Содержание учебного плана (первый год обучения)…….....6
1.3.3. Учебный план (второй год обучения).....18
1.3.4. Содержание учебного плана (второй год обучения)…….....19
1.4. Планируемые результаты.....34
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....36
2.1. Условия реализации программы…….…….. 36
2.1.1. Материально- техническое обеспечение……..….36
2.1.2. Информационное обеспечение…….……...……36
2.1.3.Кадровое обеспечение…….....…36
2.2. Формы аттестации …… 37
2.3 Оценочные материалы……....37
2.4.Методические материалы……39
Раздел 3. Список литературы.....44
Приложение:
Приложение 1.Календарный учебный график (первый год обучения)…..…..……..…45
Приложение 2. Календарный учебный график (второй год обучения)……50

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.
1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 г. № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.44283-26 «Санитарно - эпидемические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее –СанПин);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устав и локальные акты МАОУ ДО НМО «ДЮЦПВ».

Актуальность программы обусловлена резким развитием детско-юношеского скалолазания в стране, связанном с необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки. Данная программа заключается в том, что она кроме скалолазания затрагивает темы по альпинизму, ледолазанию, медицине и основам здорового образа жизни, а также расширяет познания в области организации соревнований по скалолазанию и судейской подготовки.

Отличительные особенности программы: данная программа создана на основе программ по скалолазанию для спортивных школ и программ педагогов дополнительного образования. Отличие программы состоит в том, что основная цель – не спортивные результаты, а развитие и воспитание обучающихся и знакомство их с основами скалолазания.

Адресат программы: программа рассчитана для обучающихся (мальчиков и девочек) в возрастной категории от 7-17 лет. Формируются как одновозрастные, так и разновозрастные группы. Наполняемость группы 8-12 человек.

Зачисляются в группы все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Зачисление происходит с письменного согласия родителей (законных представителей). При поступлении необходимо иметь сертификат ПФДО.

Объем и срок освоения программы.

Объем программы - 576 часа.

Программа рассчитана на 3 года обучения:

первый год обучения - 144 часа,

второй год обучения - 144 часа,

третий год - 288 часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 40 минутам. Перерыв между учебными занятиями - 10 минут.

Общее количество часов в неделю - 16 часов.

Занятия проводятся:

1 группа: 2 раза в неделю по 2 часа.

2 группа: 2 раза в неделю по 2 часа.

3 группа: 4 раза в неделю по 2 часа.

Место проведения занятий: МАОУ ДО НМО «ДЮЦПВ» (п. Лобва, ул. Чкалова, д.1).

Уровень программы: углубленный уровень.

Особенности организации образовательного процесса: форма реализации образовательного процесса - традиционная модель реализации программы, представляющая собой линейную последовательность освоения содержания программы в течение трех лет.

Организационные формы обучения: индивидуально – групповая, групповая.

Виды занятий: беседа, практическое занятие, мастер-класс.

Формы подведения итогов реализации программы: тестирование, опросы, анкетирование, зачет, участие в соревнованиях, контрольные упражнения, нормативы, задания, зачеты.

1.2. Цель и задачи программы

Основная цель программы - развитие физических качеств и двигательных способностей, создание условий развития активной личности воспитанников через занятия спортивным скалолазанием, совершенствование этого вида спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально-культурных ценностей и традиций.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **задач**:

1. Обучающие:

- формирование у обучающихся представления о спортивном направлении «скалолазание»;
- обучению правильному поведению в лесу и на скальных массивах;

2. Развивающие:

- развитие физических качеств, необходимых при занятиях скалолазанием;
- развитие тактического мышления;
-формирование умений и навыков, способствующих укреплению ОДА, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;
- воспитание чувства товарищества и коллективизма.

3. Воспитательные:

- сформировать установки на безопасный и здоровый образ жизни;
- воспитать смелость и целеустремленность, волю к победе.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план 1 год обучения

№ п/п	*Наименование разделов, тем*	*Всего*	*Количество часов*		*Форма контроля*
			теория	*практика*	
	1. Общая физическая подготовка				Устный опрос Практическое задание
1	Основы скалолазания	2	2	0	
2	Сила как физическое качество человека	18	1	17	
3	Быстрота как физическое качество человека	6	1	5	
4	Выносливость как физическое качество человека	6	1	5	
5	Гибкость как физическое качество человека	8	1	7	
6	Координационные способности.	8	1	7	
7	Скоростно-силовые способности	6	1	5	
	Итого часов	**54**	**8**	**46**	
	2. Специальная физическая подготовка				
1	Лазание вверх по легким трассам на выносливость	10	1	9	Устный опрос Практическое задание
2	Лазание на скорость	6	1	5	
3	Лазание боулдеринга	14	2	12	
4	Лазание траверса	6	1	5	
	Итого часов	**36**	**5**	**31**	
	3. Техника безопасности и техника страховки				
1	Виды страховки	4	2	2	Устный опрос Практическое задание
2	Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой	2	1	1	
3	Техника безопасности при свободном лазании.	2	1	1	
4	Узлы для скалолазания	6	3	3	
	Итого часов	**14**	**7**	**7**	
	4. Техническая подготовка				
1	Техника лазания	7	1	6	Устный опрос Практическое задание
2	Виды зацепов и их использование	7	1	6	
	Итого часов	**14**	**2**	**12**	
	5. Психологическая подготовка				
1	Морально-этическое воспитание	4	2	2	Устный опрос Практическое задание
2	Волевая подготовка	4	1	3	
	Итого часов	**8**	**3**	**5**	
	6. Спортивная гигиена				

1	Правила гигиены	4	2	2	Устный опрос Практическое задание
2	Гигиена инвентаря	6	3	3	Устный опрос Практическое задание
	Итого часов	**10**	**5**	**5**	
	7. Травматизм				
1	Ушибы, растяжения, вывихи	2	1	1	Устный опрос Практическое задание
2	Переломы	2	1	1	
3	Кровотечения	2	1	1	
	Итого часов	**6**	**3**	**3**	
	Итоговое занятие	**2**	**2**	**-**	
		144	**35**	**109**	

1.3.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Общая физическая подготовка

1.1. Основы скалолазания (2 часа).

Теория (2 часа). Инструктаж по ТБ. Основы скалолазания. Возникновение и развитие скалолазания. Виды спортивного скалолазания. Снаряжение. Безопасность в скалолазании.

1.2. Сила как физическое качество человека (18 часов).

Теория (1 час). Понятие силы и ее виды. Формы проявления силовых качеств.

Практика (17 часов).

Упражнения для мышц рук

Сгибание разгибание рук в висе на перекладине хватом руками сверху, выход руками в упор из виса на перекладине, перекаты от одной руки к другой в висе на перекладине широким хватом на согнутых руках, блоки в висе на руках с различными углами сгибания локтевых суставов.
Круговое ОФП: планка, отжимание, «складочки», выпрыгивание (2 круга – по 30 секунд).

Сгибание и разгибание одной руки в висе на перекладине с опорой на ноги, когда вторая рука держит лучезапястный сустав, сгибание двух рук в висе на перекладине с выбрасыванием одной руки вверх в положении согнутых рук, сгибание разгибание рук в висе на зацепах.
Круговое ОФП: планка, отжимание, «складочки», выпрыгивание (2 круга – по 30 секунд).

Упражнения для мышц ног
Приседания на одной ноге с опорой и без опоры, выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук, прыжки на стенку с зацепками с четким хватом руками за зацепки и постановкой ног на зацепки.
Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике в блоке, «складочки», выпрыгивание (2 круг – по 30 секунд). Канат (1 подход).

Упражнения для мышц брюшного пресса
Подъем туловища на наклонной доске, подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов («уголок»), подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног

(ноги прямые).
Круговое ОФП: планка, «стульчик», подтягивание широким хватом, «лодочка», выпрыгивание (2 круга – по 30 секунд). Канат (1 подход).

Упражнения для мышц спины
Исходное положение: лежа на животе одновременное поднимание рук и ног, подъем верхней части туловища из положения лежа. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях (90 градусов и зафиксированы в шведской стенке), руки у груди. Подъем туловища к коленям, не отрывая до конца поясницу от скамьи.
Круговое ОФП: планка, «стульчик», вис на турнике в блоке 90 градусов, «складочки», выпрыгивание (3 круга – по 30 секунд).

Упражнения для мышц предплечья и кисти
Вис на пассивном хвате, сгибание/разгибание рук в висе на фингерборде, висы на выносливость на фингерборде.
Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на перекладине в пассивном хвате, «складочки», выпрыгивание (3 круга – по 30 секунд). Коллективное приседание (40 раз).

Воспитание скоростной силы
Лазание вверх на скорость по легким трассам; лазание боулдеринговых трасс с динамичными перехватами.
Круговое ОФП: планка, «стульчик», вис на турнике на прямых руках, «лодочка», выпрыгивание (3 круга – по 30 секунд). Канат (2 подхода).

1.3. Быстрота как физическое качество человека (6 часов)

Теория (1 час). Методы воспитания быстроты двигательной реакции. Методы воспитания быстроты одиночного движения.
Практика (5 часов).
Упражнения на развитие двигательной реакции: прыжки в высоту и в длину, многоскоки на двух и одной ноге, прыжки со скакалкой.
Круговое ОФП: планка, «стульчик», вис на турнике в блоке, «лодочка», выпрыгивание (3 круга – по 30 секунд).

Упражнения на развитие темпа продвижения
Упражнения на развитие темпа движения: прыжки на скакалке (3 повтора по 1 минуте). Лазание объемов (по 4 раза на 2 трассах).
Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике в блоке, «складочки», выпрыгивание.

Упражнения на развитие скорости выполнения
Упражнения на развитие скорости: бег на короткие дистанции. Лазание объемов (по 4 раза на 2 трассах).
Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике в блоке, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (30 раз).

Упражнения на развитие одиночного движения: лазание простых трасс по 5 раз с утяжелителями, затем без утяжелителей.
Круговое ОФП: планка, «стульчик», вис на турнике в блоке, «лодочка», выпрыгивание (3 круга – по 30 секунд).

1.4. Выносливость как физическое качество человека (6 часов)

Теория (1 час). Методы воспитания выносливости.
Практика (5 часов).
Бег в медленном темпе 40 минут.
Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Общеподготовительные упражнения для развития выносливости
Прыжки на скакалке в среднем темпе 3 подхода по 4 минуты. Лазание 3 простых трасс по 5 минут.
Круговое ОФП: планка, отжимание, «стульчик», «складочки», выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Тренировка общей выносливости
Бег в среднем темпе 40 минут. Лазание 3 простых трасс по 5 минут.
Круговое ОФП: планка, отжимание от скамейки, «стульчик», «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Цикл упражнений для развития выносливости
Чередование среднего и быстрого темпа в прыжках на скакалке 6 подходов по 1 минуте. Лазание 3 простых трасс по 7 раз.
Круговое ОФП: планка, отжимание, «стульчик», «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Воспитание силовой выносливости
Лазание боулдеринговых трасс до 15 перехватов.
Круговое ОФП: планка, отжимание, «стульчик», «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (60 раз).

Лазание длинных боулдеринговых трасс
Лазание трасс с 20-ю и более перехватами.
Круговое ОФП: планка, отжимание, «стульчик», «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (60 раз).

Лазание на выносливость
Лазание в течение 10-15 минут.
Круговое ОФП: планка, отжимание, «складочки», подтягивание обратным хватом, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (70 раз).

Воспитание скоростно-силовой выносливости
Лазание боулдеринговых трасс с динамическими и статическими перехватами.
Круговое ОФП: планка, отжимание, «складочки», подтягивание обратным хватом, выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Развитие статических перехватов
Упражнения для развития статических перехватов: из виса в блоке на руке, медленно вытягивать вторую руку. Подтягивание – на двух руках сгибание предплечья, на одной руке разгибание.
Круговое ОФП: планка, отжимание от скамейки, «складочки», подтягивание узким хватом, выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Развитие динамических перехватов
Упражнения для развития динамических перехватов: упражнение «свеча» (выпрыгивая пытаться вытолкнуть своё тело выше насколько возможно), хлопки по стене или зацепке.
Круговое ОФП: планка, отжимание от скамейки, «лодочки», подтягивание узким хватом, выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Анаэробная тренировка на выносливость
Лазание легких трасс, затем тяжелых и предельных (по 3повтора). Лазание объемов (по 3 раза на трех трассах).
Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (60 раз).

Аэробная тренировка на выносливость
Лазание 3 простых и 3 сложных трасс вверх-вниз (5 повторов).
Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.5. Гибкось как физическое качество человека (8 часов)

Теория (1 час). Методы воспитания гибкости.
Практика (7 часов).
Упражнения на растягивание мышц: разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища влево-вправо, наклоны туловища вправо-влево, пружинящие наклоны вперед (ладонями доставать пол), «мельница». Лазание вверх-вниз (по 7 раз на пяти трассах).
Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание обратным хватом, «складочки», выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (60 раз).

Упражнения на статическое растяжение
Упражнения с использованием статических упражнений на растяжку: «лягушка» или «бабочка», растягивание приседаниями со шведской стенкой, шпагат и полушпагат на шведской стенке. Лазание на время.

Силовые упражнения для развития гибкости
Упражнения на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный, шпагат вдоль стены, шпагат на шведской стене.
Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «лодочки», выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (60 раз).

Напряжение мышц с последующим их расслаблением
Упражнения на растягивание: растягивание ног и спины (из положения сидя, лицом к стене ноги разведены, тянуться руками к стене, руки в замок за спиной, выпрямить локти, грудь вперед и поднять руки). Лазание на время по 5 минут на 4 трассах.

Пассивные упражнения на развитие гибкости
Скручивание (сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенеся ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево).
Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Активные упражнения на развитие гибкости.
Махи прямой ногой слева-направо, махи прямой ногой вперед-назад, вращения ногами, «мельница».
Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.6. Координационные способности (8 часов)

Теория (1 час). Методы развития координационных способностей.
Практика (7 часов).
Упражнения на развитие координации: прыжки на скакалке, подъем туловища («березка»), прыжки через скамейку. Лазание объемов (по 5 раза на трех трассах).
Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз)

Упражнения на равновесие на искусственном рельефе
Удерживание на зацепках с помощью двух ног и одной руки, смена рук по свистку. Лазание на время (6-5-4- 3 минуты).
Круговое ОФП: планка, отжимание от скамейки, вис в блоке, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Упражнения на шведской стенке
Лазание на шведской стенке перекрестными и приставными движениями рук и ног. Баланс на одной ноге, перекидывание мяча, стоя на одной ноге. Лазание объемов (по 4 раза на 4 трассах).

Упражнения на баланс и равновесие
Баланс на одной ноге, перекидывание мяча, стоя на одной ноге. Лазание на время (5-4-3-4-5 минуты).

Лазание боулдеринговых трасс на равновесие
Ходьба по скамейке со сменой направления, выполнение упражнений на одной ноге. Лазание трасс на равновесие.

1.7. Скоростно-силовые способности (6 часов)

Теория (1 час). Определение понятий скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей.

Практика (5 часов).

Прыжки с подтягиванием коленей к груди. Мощное отталкивание двумя ногами, в полёте — подтягивание коленей к груди, приземление на носки.

Прыжки в выпаде со сменой ног. Выпад одной ногой вперёд, затем мощно оттолкнуться и поменять положение ног в прыжке.

Приседания на одной ноге («пистолетик»). Медленное сгибание ноги с последующим быстрым разгибанием.

Прыжки в длину с места. По звуковому сигналу — мощный прыжок, затем возврат в исходное положение.

Спрыгивание с возвышения **(15–70 см) с мгновенным выпрыгиванием вверх.** Упражнение для развития взрывной силы, использующее реактивные свойства мышц.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

2.1. Лазание вверх по легким трассам на выносливость (10 часов)

Теория (1 час). Определение понятий «сложности маршрута».
Практика (9 часов). Прохождение трасс 5»а», 5»б», 5»с», обязательная фиксация двумя руками на старте и на «топе». Спуск по маршруту до старта.

2.2. Лазание на скорость (6 часов)

Теория (1 час). Определение понятий: дисциплина скорость, фольстарт, финиш, срыв, правила соревнований данной дисциплины.
Практика (5 часов). Отработка стартов, тренировка финишного прыжка, лазание в парах наперегонки, эстафеты на скалодроме, учебные соревнования.

2.3. Лазание боулдеринга (14 часов)

Теория (2 часа). Определение понятий: боулдеринг, правила соревнований(французская, фестивальная), старт, топ, бонус, разбор и оценивание трасс по категориям сложности, от 5»а» до 8»с».
Практика (12 часов). Прохождение трасс, отработка стартов, лазание на попытки, учебно-тренировочные соревнования.

2.4. Лазание траверса (6 часов)

Теория (1 час). Определение понятия траверс, цели и задачи.
Практика (5 часов). Прохождение траверсов на ровной стене, на навесной стене. Траверсы с мячом в руке, траверсы в паре с веревкой, догонялки

Раздел 3. Техника безопасности и техника страховки

3.1. Виды страховки (4 часа)

Теория (2 час). Определение понятия страховка, карабин, система, оттяжка, виды страховки в скалолазании.
Практика (2 часов). Работа с карабинами, верхняя и нижняя страховка в парах, гимнастическая страховка

3.2. ТБ при лазании с верхней и нижней страховкой (2 часа)

Теория (1 час). Правила при работе с верхней и нижней страховкой
Практика (2 часа). Работа с карабинами, верхняя и нижняя страховка в парах.

3.3. ТБ при свободном лазании (2 часа)

Теория (1 час). Определение понятия гимнастическая страховка, правила безопасности.
Практика (2 часоа). Спрыгивания на маты, страхование в парах с помощью рук.

3.4. Узлы (6 часов)

Теория (3 час). Виды узлов, узлы необходимые в скалолазании
Практика (3 часов). Вязка узлов

Раздел 4. Техническая подготовка (14 часов)

4.1. Техника лазания (7 часов)

Теория (1 час). Определение понятий: лягушка, распорка, откидка, накат,клин коленом, наглядный показ.
Практика (6 часов). Отработка технических элемнтов.

4.2. Виды зацпов и их использование (7 часов)

Теория (1 час). Виды зацепов и рельфов. Разбор и анализ наболее оптимального положения пальцев, рук, ног, таза при использовании того или иного зацепа(рельефа)
Практика (6 часов). Перехваты, «шахматы».

Раздел 5. Психологическпая подготовка

5.1. Морально-эническое воспитание (4 часа)

Теория (2 часа). Правила поведения в образовательной организации, правила поведения на тренировке, подготовка инвентаря к занятию.
Практика (2 часов). Игры на сплочение.

5.2. Волевая подготовка (4 часа)

Теория (1 час). Понятие силы воли, психологический настрой, важность в повседневной жизни и спорте.
Практика (3 часов). Прохождение трасс на попытки.

Раздел 6. Спортивная гигиена

6.1. Правила гигиены (4 часа)

Теория (2 часа). Понятие гигиена, цели и задачи.
Практика (2 часов). Познавательные викторины на тему гигиены, подготовка спортивной формы и обуви к занятиям.

6.2. Гигиена инвентаря (6 часов)

Теория (3 часа). Цели и задачи.
Практика (3 часов). Подготовка инвентаря до тренировки и уборка на свои места после.

Раздел 7. Травматизм (6 часов)

7.1. Ушибы, растяжения, вывихи (2 часа)

Теория (1 час). Определение понятий, виды, демонстрация наглядного пособия.
Практика (1 час). Тестирование по данной теме

7.2. Переломы (2 часа)

Теория (1 час). Определение понятий, виды, демонстрация наглядного пособия.
Практика (1 час). Тестирование по данной теме

7.3. Кровотечения (2 часа)

Теория (1 час). Определение понятий, виды, демонстрация наглядного пособия.
Практика (1 час). Тестирование по данной теме

Итоговое занятие (2 часа)

Подведение итогов года. Задания на каникулы. Цели и задачи на следующий учебный год.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план 2 год обучения

№ п/п	*Наименование разделов, тем*	*Всего*	*Количество часов*		*Форма контроля*
			теория	*практика*	
	1. Общая физическая подготовка				Устный опрос Практическое задание
1	Основы скалолазания	2	2	0	
2	Сила как физическое качество человека	18	1	17	
3	Быстрота как физическое качество человека	6	1	5	
4	Выносливость как физическое качество человека	6	1	5	
5	Гибкость как физическое качество человека	8	1	7	
6	Координационные способности.	8	1	7	
7	Скоростно-силовые способности	6	1	5	
	Итого часов	**54**	**8**	**46**	
	2. Специальная физическая подготовка				
1	Лазание вверх по легким трассам на выносливость	10	1	9	Устный опрос Практическое задание
2	Лазание на скорость	6	1	5	
3	Лазание боулдеринга	14	2	7	
4	Лазание траверса	6	1	5	
	Итого часов	**36**	**5**	**31**	
	3. Техника безопасности и техника страховки				
1	Виды страховки	4	2	2	Устный опрос Практическое задание
2	Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой	2	1	1	
3	Техника безопасности при свободном лазании.	2	1	1	
4	Узлы для скалолазания	6	3	3	
	Итого часов	**14**	**7**	**7**	
	4. Техническая подготовка				
1	Техника лазания	7	1	6	Устный опрос Практическое задание
2	Виды зацепов и их использование	7	1	6	
	Итого часов	**14**	**2**	**12**	
	5. Психологическая подготовка				
1	Морально-этическое воспитание	4	2	2	Устный опрос Практическое задание
2	Волевая подготовка	4	1	3	
	Итого часов	**8**	**3**	**5**	
	6. Спортивная гигиена				

1	Правила гигиены	4	2	2	Устный опрос Практическое задание
2	Гигиена инвентаря	6	3	3	Устный опрос Практическое задание
	Итого часов	**10**	**5**	**5**	
	7. Травматизм				
1	Ушибы, растяжения, вывихи	2	1	1	Устный опрос Практическое задание
2	Переломы	2	1	1	
3	Кровотечения	2	1	1	
	Итого часов	**6**	**3**	**3**	
	Итоговое занятие	**2**	**2**	**-**	
		152	**35**	**117**	

1.3.2.Содержание учебного плана

Раздел 1. Общая физическая подготовка

1.1 Основы скалолазания (2 часа).

Теория (2 часа). Инструктаж по ТБ. Основы скалолазания. Возникновение и развитие скалолазания. Виды спортивного скалолазания. Снаряжение. Безопасность в скалолазании.

1.2 Сила как физическое качество человека (18 часов).

Теория (1 час). Понятие силы и ее виды. Формы проявления силовых качеств.

Практика (17 часов).

Упражнения для мышц рук

Сгибание разгибание рук в висе на перекладине хватом руками сверху, выход руками в упор из виса на перекладине, перекаты от одной руки к другой в висе на перекладине широким хватом на согнутых руках, блоки в висе на руках с различными углами сгибания локтевых суставов.
Круговое ОФП: планка, отжимание, «складочки», выпрыгивание (2 круга – по 30 секунд).

Сгибание и разгибание одной руки в висе на перекладине с опорой на ноги, когда вторая рука держит лучезапястный сустав, сгибание двух рук в висе на перекладине с выбрасыванием одной руки вверх в положении согнутых рук, сгибание разгибание рук в висе на зацепах.
Круговое ОФП: планка, отжимание, «складочки», выпрыгивание (2 круга – по 30 секунд).

Упражнения для мышц ног
Приседания на одной ноге с опорой и без опоры, выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук, прыжки на стенку с зацепками с четким хватом руками за зацепки и постановкой ног на зацепки.
Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике в блоке, «складочки», выпрыгивание (2 круг – по 30 секунд). Канат (1 подход).

Упражнения для мышц брюшного пресса
Подъем туловища на наклонной доске, подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов («уголок»), подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног

(ноги прямые).
Круговое ОФП: планка, «стульчик», подтягивание широким хватом, «лодочка», выпрыгивание (2 круга – по 30 секунд). Канат (1 подход).

Упражнения для мышц спины
Исходное положение: лежа на животе одновременное поднимание рук и ног, подъем верхней части туловища из положения лежа. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях (90 градусов и зафиксированы в шведской стенке), руки у груди. Подъем туловища к коленям, не отрывая до конца поясницу от скамьи.
Круговое ОФП: планка, «стульчик», вис на турнике в блоке 90 градусов, «складочки», выпрыгивание (3 круга – по 30 секунд).

Упражнения для мышц предплечья и кисти
Вис на пассивном хвате, сгибание/разгибание рук в висе на фингерборде, висы на выносливость на фингерборде.
Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на перекладине в пассивном хвате, «складочки», выпрыгивание (3 круга – по 30 секунд). Коллективное приседание (40 раз).

Воспитание скоростной силы
Лазание вверх на скорость по легким трассам; лазание боулдеринговых трасс с динамичными перехватами.
Круговое ОФП: планка, «стульчик», вис на турнике на прямых руках, «лодочка», выпрыгивание (3 круга – по 30 секунд). Канат (2 подхода).

1.3. Быстрота как физическое качество человека (6 часов)

Теория (1 час). Методы воспитания быстроты двигательной реакции. Методы воспитания быстроты одиночного движения.
Практика (5 часов).
Упражнения на развитие двигательной реакции: прыжки в высоту и в длину, многоскоки на двух и одной ноге, прыжки со скакалкой.

Упражнения на развитие темпа продвижения
Упражнения на развитие темпа движения: прыжки на скакалке (3 повтора по 1 минуте). Лазание объемов (по 4 раза на 2 трассах).

Упражнения на развитие скорости выполнения
Упражнения на развитие скорости: бег на короткие дистанции. Лазание объемов (по 4 раза на 2 трассах).
Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике в блоке, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (30 раз).

Упражнения на развитие одиночного движения: лазание простых трасс по 5 раз с утяжелителями, затем без утяжелителей.
Круговое ОФП: планка, «стульчик», вис на турнике в блоке, «лодочка», выпрыгивание (3 круга – по 30 секунд).

1.4. Выносливость как физическое качество человека (6 часов)

Теория (1 час). Методы воспитания выносливости.
Практика (5 часов).
Бег в медленном темпе 40 минут.
Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Общеподготовительные упражнения для развития выносливости
Прыжки на скакалке в среднем темпе 3 подхода по 4 минуты. Лазание 3 простых трасс по 5 минут.
Круговое ОФП: планка, отжимание, «стульчик», «складочки», выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Тренировка общей выносливости
Бег в среднем темпе 40 минут. Лазание 3 простых трасс по 5 минут.
Круговое ОФП: планка, отжимание от скамейки, «стульчик», «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Цикл упражнений для развития выносливости
Чередование среднего и быстрого темпа в прыжках на скакалке 6 подходов по 1 минуте. Лазание 3 простых трасс по 7 раз.
Круговое ОФП: планка, отжимание, «стульчик», «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Воспитание силовой выносливости
Лазание боулдеринговых трасс до 15 перехватов.
Круговое ОФП: планка, отжимание, «стульчик», «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (60 раз).

Лазание длинных боулдеринговых трасс
Лазание трасс с 20-ю и более перехватами.

Лазание на выносливость
Лазание в течение 10-15 минут.
Круговое ОФП: планка, отжимание, «складочки», подтягивание обратным хватом, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (70 раз).

Воспитание скоростно-силовой выносливости
Лазание боулдеринговых трасс с динамическими и статическими перехватами.
Круговое ОФП: планка, отжимание, «складочки», подтягивание обратным хватом, выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Развитие статических перехватов
Упражнения для развития статических перехватов: из виса в блоке на руке, медленно вытягивать вторую руку. Подтягивание – на двух руках сгибание предплечья, на одной руке разгибание.
Круговое ОФП: планка, отжимание от скамейки, «складочки», подтягивание узким хватом, выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Развитие динамических перехватов
Упражнения для развития динамических перехватов: упражнение «свеча» (выпрыгивая пытаться вытолкнуть своё тело выше насколько возможно), хлопки по стене или зацепке.

Анаэробная тренировка на выносливость
Лазание легких трасс, затем тяжелых и предельных (по 3повтора). Лазание объемов (по 3 раза на трех трассах).
Аэробная тренировка на выносливость
Лазание 3 простых и 3 сложных трасс вверх-вниз (5 повторов).

1.5. Гибкось как физическое качество человека (8 часов)

Теория (1 час). Методы воспитания гибкости.
Практика (7 часов).
Упражнения на растягивание мышц: разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища влево-вправо, наклоны туловища вправо-влево, пружинящие наклоны вперед (ладонями доставать пол), «мельница». Лазание вверх-вниз (по 7 раз на пяти трассах).
Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание обратным хватом, «складочки», выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (60 раз).

Упражнения на статическое растяжение
Упражнения с использованием статических упражнений на растяжку: «лягушка» или «бабочка», растягивание приседаниями со шведской стенкой, шпагат и полушпагат на шведской стенке. Лазание на время.
Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Силовые упражнения для развития гибкости
Упражнения на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный, шпагат вдоль стены, шпагат на шведской стене.
Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «лодочки», выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (60 раз).

Напряжение мышц с последующим их расслаблением
Упражнения на растягивание: растягивание ног и спины (из положения сидя, лицом к стене ноги разведены, тянуться руками к стене, руки в замок за спиной, выпрямить локти, грудь вперед и поднять руки). Лазание на время по 5 минут на 4 трассах.
Круговое ОФП: планка, «стульчик», подтягивание узким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Пассивные упражнения на развитие гибкости
Скручивание (сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенеся ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево).
Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Активные упражнения на развитие гибкости.
Махи прямой ногой слева-направо, махи прямой ногой вперед-назад, вращения ногами, «мельница».
Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.8. Координационные способности (8 часов)

Теория (1 час). Методы развития координационных способностей.
Практика (7 часов).
Упражнения на развитие координации: прыжки на скакалке, подъем туловища («березка»), прыжки через скамейку. Лазание объемов (по 5 раза на трех трассах).
Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз)

Упражнения на равновесие на искусственном рельефе
Удерживание на зацепках с помощью двух ног и одной руки, смена рук по свистку. Лазание на время (6-5-4- 3 минуты).
Круговое ОФП: планка, отжимание от скамейки, вис в блоке, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Упражнения на шведской стенке
Лазание на шведской стенке перекрестными и приставными движениями рук и ног. Баланс на одной ноге, перекидывание мяча, стоя на одной ноге. Лазание объемов (по 4 раза на 4 трассах).
Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Упражнения на баланс и равновесие
Баланс на одной ноге, перекидывание мяча, стоя на одной ноге. Лазание на время (5-4-3-4-5 минуты).

Лазание боулдеринговых трасс на равновесие
Ходьба по скамейке со сменой направления, выполнение упражнений на одной ноге. Лазание трасс на равновесие.

1.9. Скоростно-силовые способности (6 часов)

Теория (1 час). Определение понятий скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей.

Практика (5 часов).

Прыжки с подтягиванием коленей к груди. Мощное отталкивание двумя ногами, в полёте — подтягивание коленей к груди, приземление на носки.

Прыжки в выпаде со сменой ног. Выпад одной ногой вперёд, затем мощно оттолкнуться и поменять положение ног в прыжке.

Приседания на одной ноге («пистолетик»). Медленное сгибание ноги с последующим быстрым разгибанием.

Прыжки в длину с места. По звуковому сигналу — мощный прыжок, затем возврат в исходное положение.

Спрыгивание с возвышения **(15–70 см) с мгновенным выпрыгиванием вверх.** Упражнение для развития взрывной силы, использующее реактивные свойства мышц.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

2.1. Лазание вверх по легким трассам на выносливость (10 часов)

Теория (1 час). Определение понятий «сложности маршрута».
Практика (9 часов). Прохождение трасс 5»а», 5»б», 5»с», обязательная фиксация двумя руками на старте и на «топе». Спуск по маршруту до старта.

2.2. Лазание на скорость (6 часов)

Теория (1 час). Определение понятий: дисциплина скорость, фольстарт, финиш, срыв, правила соревнований данной дисциплины.
Практика (5 часов). Отработка стартов, тренировка финишного прыжка, лазание в парах наперегонки, эстафеты на скалодроме, учебные соревнования.

2.3. Лазание боулдеринга (14 часов)

Теория (2 часа). Определение понятий: боулдеринг, правила соревнований(французская, фестивальная), старт, топ, бонус, разбор и оценивание трасс по категориям сложности, от 5»а» до 8»с».
Практика (12 часов). Прохождение трасс, отработка стартов, лазание на попытки, учебно-тренировочные соревнования.

2.4. Лазание траверса (6 часов)

Теория (1 час). Определение понятия траверс, цели и задачи.
Практика (5 часов). Прохождение траверсов на ровной стене, на навесной стене. Траверсы с мячом в руке, траверсы в паре с веревкой, догонялки

Раздел 3. Техника безопасности и техника страховки

3.1. Виды страховки (4 часа)

Теория (2 час). Определение понятия страховка, карабин, система, оттяжка, виды страховки в скалолазании.

Практика (2 часов). Работа с карабинами, верхняя и нижняя страховка в парах, гимнастическая страховка

3.2. ТБ при лазании с верхней и нижней страховкой (2 часа)

Теория (1 час). Правила при работе с верхней и нижней страховкой
Практика (2 часа). Работа с карабинами, верхняя и нижняя страховка в парах.

3.3. ТБ при свободном лазании (2 часа)

Теория (1 час). Определение понятия гимнастическая страховка, правила безопасности.
Практика (2 часоа). Спрыгивания на маты, страхование в парах с помощью рук.

3.4. Узлы (6 часов)

Теория (3 час). Виды узлов, узлы необходимые в скалолазании
Практика (3 часов). Вязка узлов

Раздел 4. Техническая подготовка (14 часов)

2.1. Техника лазания (7 часов)

Теория (1 час). Определение понятий: лягушка, распорка, откидка, накат,клин коленом, наглядный показ.
Практика (6 часов). Отработка технических элемнтов.

2.2. Виды зацпов и их использование

Теория (1 час). Виды зацепов и рельфов. Разбор и анализ наболее оптимального положения пальцев, рук, ног, таза при использовании того или иного зацепа(рельефа)

Практика (6 часов). Перехваты, «шахматы».

Раздел 5. Психологическпая подготовка

5.1. Морально-эническое воспитание (4 часа)

Теория (2 часа). Правила поведения в образовательной организации, правила поведения на тренировке, подготовка инвентаря к занятию.
Практика (2 часов). Игры на сплочение.

5.2. Волевая подготовка (4 часа)

Теория (1 час). Понятие силы воли, психологический настрой, важность в повседневной жизни и спорте.
Практика (3 часов). Прохождение трасс на попытки.

Раздел 6. Спортивная гигиена

6.1. Правила гигиены (4 часа)

Теория (2 часа). Понятие гигиена, цели и задачи.
Практика (2 часов). Познавательные викторины на тему гигиены, подготовка спортивной формы и обуви к занятиям.

6.2. Гигиена инвентаря (6 часов)

Теория (3 часа). Цели и задачи.
Практика (3 часов). Подготовка инвентаря до тренировки и уборка на свои места после.

Раздел 7. Травматизм (6 часов)

7.1. Ушибы, растяжения, вывихи (2 часа)

Теория (1 час). Определение понятий, виды, демонстрация наглядного пособия.
Практика (1 час). Тестирование по данной теме

7.2. Переломы (2 часа)

Теория (1 час). Определение понятий, виды, демонстрация наглядного пособия.
Практика (1 час). Тестирование по данной теме

7.3. Кровотечения (2 часа)

Теория (1 час). Определение понятий, виды, демонстрация наглядного пособия.
Практика (1 час). Тестирование по данной теме

Итоговое занятие (2 часа)

Подведение итогов года. Задания на каникулы. Цели и задачи на следующий учебный год

1.3.3. Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего	Количество часов		Форма контроля
			теория	практика	
	1. Общая физическая подготовка				Устный опрос Практическое задание
1	Основы скалолазания	2	2	0	
2	Сила как физическое качество человека	78	1	77	
3	Быстрота как физическое качество человека	15	1	14	
4	Выносливость как физическое качество человека	8	1	7	
5	Гибкость как физическое качество человека	51	1	34	
6	Координационные способности.	11	1	10	
7	Скоростно-силовые способности	11	1	10	
	Итого часов	**176**	**8**	**168**	
	2. Специальная физическая подготовка				
1	Лазание вверх по легким трассам на выносливость	22	1	21	Устный опрос Практическое задание
2	Лазание на скорость	10	1	9	
3	Лазание боулдеринга	40	2	31	
4	Лазание траверса	9	1	8	
	Итого часов	**81**	**5**	**76**	
	3. Техника безопасности и техника страховки				
1	Виды страховки	4	2	2	Устный опрос Практическое задание
2	Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой	2	1	1	
3	Техника безопасности при свободном лазании.	2	1	1	
4	Узлы для скалолазания	6	3	3	
	Итого часов	**14**	**7**	**7**	
	4. Техническая подготовка				
1	Техника лазания	7	1	6	Устный опрос Практическое задание
2	Виды зацепов и их использование	6	1	5	
	Итого часов	**13**	**2**	**11**	
	5. Психологическая подготовка				
1	Морально-этическое воспитание	4	2	2	Устный опрос Практическое задание
2	Волевая подготовка	4	1	3	
	Итого часов	**8**	**3**	**5**	
	6. Спортивная гигиена				
1	Правила гигиены	4	2	2	Устный опрос Практическое задание

2	Гигиена инвентаря	3	3	0	Устный опрос Практическое задание
	Итого часов	**7**	**5**	**2**	
	7. Травматизм				
1	Ушибы, растяжения, вывихи	1	1	0	Устный опрос Практическое задание
2	Переломы	1	1	0	
3	Кровотечения	1	1	0	
	Итого часов	**3**	**3**	**0**	
	Итоговое занятие	**2**	**2**	**-**	
		288	**24**	**264**	

1.3.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Общая физическая подготовка

1.1 Основы скалолазания (2 часа).

Теория (2 часа). Инструктаж по ТБ. Основы скалолазания. Возникновение и развитие скалолазания. Виды спортивного скалолазания. Снаряжение. Безопасность в скалолазании.

1.2 Сила как физическое качество человека (78 часов).

Теория (1 час). Понятие силы и ее виды. Формы проявления силовых качеств.

Практика (77 часов).

Упражнения для мышц рук

Сгибание разгибание рук в висе на перекладине хватом руками сверху, выход руками в упор из виса на перекладине, перекаты от одной руки к другой в висе на перекладине широким хватом на согнутых руках, блоки в висе на руках с различными углами сгибания локтевых суставов.

Сгибание и разгибание одной руки в висе на перекладине с опорой на ноги, когда вторая рука держит лучезапястный сустав, сгибание двух рук в висе на перекладине с выбрасыванием одной руки вверх в положении согнутых рук, сгибание разгибание рук в висе на зацепах.
Круговое ОФП: планка, отжимание, «складочки», выпрыгивание (2 круга – по 30 секунд).

Упражнения для мышц ног
Приседания на одной ноге с опорой и без опоры, выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук, прыжки на стенку с зацепками с четким хватом руками за зацепки и постановкой ног на зацепки.
Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике в блоке, «складочки», выпрыгивание (2 круг – по 30 секунд). Канат (1 подход).

Упражнения для мышц брюшного пресса
Подъем туловища на наклонной доске, подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов («уголок»), подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые).

Упражнения для мышц спины
Исходное положение: лежа на животе одновременное поднимание рук и ног, подъем верхней части туловища из положения лежа. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях (90 градусов и зафиксированы в шведской стенке), руки у груди. Подъем туловища к коленям, не отрывая до конца поясницу от скамьи.

Упражнения для мышц предплечья и кисти
Вис на пассивном хвате, сгибание/разгибание рук в висе на фингерборде, висы на выносливость на фингерборде.

Воспитание скоростной силы
Лазание вверх на скорость по легким трассам; лазание боулдеринговых трасс с динамичными перехватами.

1.3. Быстрота как физическое качество человека (15 часов)

Теория (1 час). Методы воспитания быстроты двигательной реакции. Методы воспитания быстроты одиночного движения.

Практика (14 часов).

Упражнения на развитие двигательной реакции: прыжки в высоту и в длину, многоскоки на двух и одной ноге, прыжки со скакалкой.
Круговое ОФП: планка, «стульчик», вис на турнике в блоке, «лодочка», выпрыгивание (3 круга – по 30 секунд).

Упражнения на развитие темпа продвижения
Упражнения на развитие темпа движения: прыжки на скакалке (3 повтора по 1 минуте). Лазание объемов (по 4 раза на 2 трассах).
Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике в блоке, «складочки», выпрыгивание.

Упражнения на развитие скорости выполнения
Упражнения на развитие скорости: бег на короткие дистанции. Лазание объемов (по 4 раза на 2 трассах).
Круговое ОФП: планка, отжимание, вис на турнике в блоке, «складочки», выпрыгивание. Коллективное приседание (30 раз).

Упражнения на развитие одиночного движения: лазание простых трасс по 5 раз с утяжелителями, затем без утяжелителей.
Круговое ОФП: планка, «стульчик», вис на турнике в блоке, «лодочка», выпрыгивание (3 круга – по 30 секунд).

1.4. Выносливость как физическое качество человека (8 часов)

Теория (1 час). Методы воспитания выносливости.
Практика (7 часов).
Бег в медленном темпе 40 минут.
Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Общеподготовительные упражнения для развития выносливости
Прыжки на скакалке в среднем темпе 3 подхода по 4 минуты. Лазание 3 простых трасс по 5 минут.
Круговое ОФП: планка, отжимание, «стульчик», «складочки», выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Тренировка общей выносливости
Бег в среднем темпе 40 минут. Лазание 3 простых трасс по 5 минут.
Круговое ОФП: планка, отжимание от скамейки, «стульчик», «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Цикл упражнений для развития выносливости
Чередование среднего и быстрого темпа в прыжках на скакалке 6 подходов по 1 минуте. Лазание 3 простых трасс по 7 раз.
Круговое ОФП: планка, отжимание, «стульчик», «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Воспитание силовой выносливости
Лазание боулдеринговых трасс до 15 перехватов.
Круговое ОФП: планка, отжимание, «стульчик», «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (60 раз).

Лазание длинных боулдеринговых трасс
Лазание трасс с 20-ю и более перехватами.
Круговое ОФП: планка, отжимание, «стульчик», «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (60 раз).

Лазание на выносливость
Лазание в течение 10-15 минут.
Круговое ОФП: планка, отжимание, «складочки», подтягивание обратным хватом, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (70 раз).

Воспитание скоростно-силовой выносливости
Лазание боулдеринговых трасс с динамическими и статическими перехватами.
Круговое ОФП: планка, отжимание, «складочки», подтягивание обратным хватом, выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Развитие статических перехватов
Упражнения для развития статических перехватов: из виса в блоке на руке, медленно вытягивать вторую руку. Подтягивание – на двух руках сгибание предплечья, на одной руке разгибание.
Круговое ОФП: планка, отжимание от скамейки, «складочки», подтягивание узким хватом, выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Развитие динамических перехватов
Упражнения для развития динамических перехватов: упражнение «свеча» (выпрыгивая пытаться вытолкнуть своё тело выше насколько возможно), хлопки по стене или зацепке.
Круговое ОФП: планка, отжимание от скамейки, «лодочки», подтягивание узким хватом, выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Анаэробная тренировка на выносливость
Лазание легких трасс, затем тяжелых и предельных (по 3повтора). Лазание объемов (по 3 раза на трех трассах).
Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (60 раз).

Аэробная тренировка на выносливость
Лазание 3 простых и 3 сложных трасс вверх-вниз (5 повторов).
Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.5. Гибкось как физическое качество человека (51 часов)

Теория (1 час). Методы воспитания гибкости.
Практика (50 часов).
Упражнения на растягивание мышц: разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища влево-вправо, наклоны туловища вправо-влево, пружинящие наклоны вперед (ладонями доставать пол), «мельница». Лазание вверх-вниз (по 7 раз на пяти трассах).

Упражнения на статическое растяжение
Упражнения с использованием статических упражнений на растяжку: «лягушка» или «бабочка», растягивание приседаниями со шведской стенкой, шпагат и полушпагат на шведской стенке. Лазание на время.

Силовые упражнения для развития гибкости
Упражнения на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный, шпагат вдоль стены, шпагат на шведской стене.

Напряжение мышц с последующим их расслаблением
Упражнения на растягивание: растягивание ног и спины (из положения сидя, лицом к стене ноги разведены, тянуться руками к стене, руки в замок за спиной, выпрямить локти, грудь вперед и поднять руки). Лазание на время по 5 минут на 4 трассах.

Пассивные упражнения на развитие гибкости
Скручивание (сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенеся ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево).

Активные упражнения на развитие гибкости.
Махи прямой ногой слева-направо, махи прямой ногой вперед-назад, вращения ногами, «мельница».

1.10. Координационные способности (11 часов)

Теория (1 час). Методы развития координационных способностей.
Практика (10 часов).
Упражнения на развитие координации: прыжки на скакалке, подъем туловища («березка»), прыжки через скамейку. Лазание объемов (по 5 раза на трех трассах).

Упражнения на равновесие на искусственном рельефе
Удерживание на зацепках с помощью двух ног и одной руки, смена рук по свистку. Лазание на время (6-5-4- 3 минуты).

Упражнения на шведской стенке
Лазание на шведской стенке перекрестными и приставными движениями рук и ног. Баланс на одной ноге, перекидывание мяча, стоя на одной ноге. Лазание объемов (по 4 раза на 4 трассах).
Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Упражнения на баланс и равновесие
Баланс на одной ноге, перекидывание мяча, стоя на одной ноге. Лазание на время (5-4-3-4-5 минуты).

Лазание боулдеринговых трасс на равновесие
Ходьба по скамейке со сменой направления, выполнение упражнений на одной ноге. Лазание трасс на равновесие.

1.11. Скоростно-силовые способности (11 часов)

Теория (1 час). Определение понятий скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей.

Практика (10 часов).

Прыжки с подтягиванием коленей к груди. Мощное отталкивание двумя ногами, в полёте — подтягивание коленей к груди, приземление на носки.

Прыжки в выпаде со сменой ног. Выпад одной ногой вперёд, затем мощно оттолкнуться и поменять положение ног в прыжке.

Приседания на одной ноге («пистолетик»). Медленное сгибание ноги с последующим быстрым разгибанием.

Прыжки в длину с места. По звуковому сигналу — мощный прыжок, затем возврат в исходное положение.

Спрыгивание с возвышения **(15–70 см) с мгновенным выпрыгиванием вверх.** Упражнение для развития взрывной силы, использующее реактивные свойства мышц.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

2.1. Лазание вверх по легким трассам на выносливость (22 часа)

Теория (1 час). Определение понятий «сложности маршрута».
Практика (21 час). Прохождение трасс 5»а», 5»б», 5»с», обязательная фиксация двумя руками на старте и на «топе». Спуск по маршруту до старта.

2.2. Лазание на скорость (10 часов)

Теория (1 час). Определение понятий: дисциплина скорость, фольстарт, финиш, срыв, правила соревнований данной дисциплины.
Практика (9 часов). Отработка стартов, тренировка финишного прыжка, лазание в парах наперегонки, эстафеты на скалодроме, учебные соревнования.

2.3. Лазание боулдеринга (40 часов)

Теория (2 часа). Определение понятий: боулдеринг, правила соревнований(французская, фестивальная), старт, топ, бонус, разбор и оценивание трасс по категориям сложности, от 5»а» до 8»с».
Практика (38 часов). Прохождение трасс, отработка стартов, лазание на попытки, учебно-тренировочные соревнования.

2.4. Лазание траверса (9 часов)

Теория (1 час). Определение понятия траверс, цели и задачи.
Практика (8 часов). Прохождение траверсов на ровной стене, на навесной стене. Траверсы с мячом в руке, траверсы в паре с веревкой, догонялки

Раздел 3. Техника безопасности и техника страховки

3.1. Виды страховки (4 часа)

Теория (2 час). Определение понятия страховка, карабин, система, оттяжка, виды страховки в скалолазании.
Практика (2 часов). Работа с карабинами, верхняя и нижняя страховка в парах, гимнастическая страховка

3.2. ТБ при лазании с верхней и нижней страховкой (2 часа)

Теория (1 час). Правила при работе с верхней и нижней страховкой
Практика (2 часа). Работа с карабинами, верхняя и нижняя страховка в парах.

3.3. ТБ при свободном лазании (2 часа)

Теория (1 час). Определение понятия гимнастическая страховка, правила безопасности.
Практика (2 часоа). Спрыгивания на маты, страхование в парах с помощью рук.

3.4. Узлы (6 часов)

Теория (3 час). Виды узлов, узлы необходимые в скалолазании
Практика (3 часов). Вязка узлов

Раздел 4. Техническая подготовка (14 часов)

4.1. Техника лазания (7 часов)

Теория (1 час). Определение понятий: лягушка, распорка, откидка, накат,клин коленом, наглядный показ.
Практика (6 часов). Отработка технических элемнтов.

4.2. Виды зацпов и их использование (6 часов)

Теория (1 час). Виды зацепов и рельфов. Разбор и анализ наболее оптимального положения пальцев, рук, ног, таза при использовании того или иного зацепа(рельефа)
Практика (5 часов). Перехваты, «шахматы».

Раздел 5. Психологическпая подготовка

5.1. Морально-эническое воспитание (4 часа)

Теория (2 часа). Правила поведения в образовательной организации, правила поведения на тренировке, подготовка инвентаря к занятию.
Практика (2 часов). Игры на сплочение.

5.2. Волевая подготовка (4 часа)

Теория (1 час). Понятие силы воли, психологический настрой, важность в повседневной жизни и спорте.
Практика (3 часов). Прохождение трасс на попытки.

Раздел 6. Спортивная гигиена

6.1. Правила гигиены (4 часа)

Теория (2 часа). Понятие гигиена, цели и задачи.
Практика (2 часов). Познавательные викторины на тему гигиены, подготовка спортивной формы и обуви к занятиям.

6.2. Гигиена инвентаря (3 часа)

Теория (2 часа). Цели и задачи.
Практика (1 час). Подготовка инвентаря до тренировки и уборка на свои места после.

Раздел 7. Травматизм (3 часа)

7.1. Ушибы, растяжения, вывихи (1 час)

Теория (1 час). Определение понятий, виды, демонстрация наглядного пособия.

7.2. Переломы (1 час)

Теория (1 час). Определение понятий, виды, демонстрация наглядного пособия.

7.3. Кровотечения (1 час)

Теория (1 час). Определение понятий, виды, демонстрация наглядного пособия.

Итоговое занятие (2 часа)

Подведение итогов года. Задания на каникулы. Цели и задачи на следующий учебный год

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

По окончанию первого года обучения обучащиеся будут знать (уметь):

- понятия: разминка, основная часть тренировки, заключительная часть тренировки;
- понятия: верхняя и нижняя страховка, точки страховки, динамическая и статическая веревка;
- виды страхующих устройств, принципы работы со страхующими устройствами;
- тактику поведения спортсмена перед стартом в зависимости от стартового номера;
- упражнения для развития скоростных качеств, выносливости, силы, ловкости, гибкости;
- основные принципы психологической подготовки спортсмена перед стартом.

Овладеют умением:

- страховать друг друга при помощи специальных страхующих устройств;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Метапредметные:

Разовьют познавательные способности через:

психические процессы, задействованные во время лазания:

- восприятие (целостность и структурность образа),
- внимание (концентрация и устойчивость),
- память (зрительная и кинематическая),
- мышление (пространственное и креативное).

Разовьют конструктивные способности через овладение техникой скалолазания по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.

Личностные:

Сформируют трудовые навыки (следить за порядком в спортивном комплексе).

Научатся приемам устной передачи знаний друзьям и родным.

Предметные:

По окончанию второго года обучения обучащиеся будут знать (уметь):

- виды скалолазания: скорость, боулдеринг, трудность
- понятия: разминка, основная часть тренировки, заключительная часть тренировки;
- понятия: верхняя и нижняя страховка, точки страховки, динамическая и статическая веревка;
- виды страхующих устройств, принципы работы со страхующими устройствами;
- тактику поведения спортсмена перед стартом в зависимости от стартового номера;
- достижения российских спортсменов на международных соревнованиях по скалолазанию;
- упражнения для развития скоростных качеств, выносливости, силы, ловкости, гибкости;
- упражнения подводящие, настроенные, специальные для развития техники, а также тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой скалолазания.
- основные принципы психологической подготовки спортсмена перед стартом.

Овладеют умением:

- страховать друг друга при помощи специальных страхующих устройств;
- использовать различные упражнения во время заключительной части тренировки;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Метапредметные:

Разовьют познавательные способности через:

психические процессы, задействованные во время лазания:

- восприятие (целостность и структурность образа),
- внимание (концентрация и устойчивость),
- память (зрительная и кинематическая),

- мышление (пространственное и креативное).

Разовьют конструктивные способности через овладение техникой скалолазания по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.

Личностные:

Сформируют трудовые навыки (следить за порядком в спортивном комплексе).

Научатся приемам устной передачи знаний друзьям и родным.

Разовьют чувство товарищества и коллективизма

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	7 сентября 2026 г	27 мая 2027 г.	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	7 сентября 2026 г	22 мая 2027 г	36	72	144	2 раз в неделю по 2 часа
3 год обучения	7 сентября 2026 г	28 мая 2027 г.	36	144	288	4 раза в неделю по 2 часа

2.1.Условия реализации программы

2.1.1.Материально-техническое обеспечение

Для проведения теоретических занятий по программе «Скалолазание» необходим учебный кабинет (требования к площади кабинета определены в СанПиН), оборудованный мебелью – столами, стульями по количеству обучающихся в группе. Практические занятия по программе «Скалолазание» проводятся в специально оборудованном зале.

Технические средства обучения (видеомагнитофон, фотоаппарат, видеокамера, компьютер, проектор).

Снаряжение и спортивное оборудование для занятий, учебно-тренировочных сборов и соревнований:

Групповое снаряжение на одну учебную группу:

1. Веревка диаметром 10 мм динамическая 2 шт. по 50 м, 5 шт. по 35 м
2. Веревка диаметром 10 мм статическая 2 шт. по 50 м, 8 шт. по 20 м
3. Карабин 16 шт
4. Оттяжка 40 шт
5. Страховочный зажим 8 шт
6. Карты спортивные 15 шт

Личное снаряжение на одного участника:

1. Фрикционное устройство 1 шт
2. Страховочная система 1 шт
3. Каска 1 шт
4. Карабин 2 шт
5. Компас 1 шт
6. Брезентовые рукавицы 1 шт
7. Пруссик 1 шт
8. Мешочек с магнезией 1 шт

2.1.2.Информационное обеспечение

Информация о реализуемой программе размещается на сайте учреждения. Оповещения о наборе в группы проходит на сайте учреждения, через социальные сети, путём смс-рассылок и размещением объявлений в учреждениях населённого пункта. Также ведётся анонсирование результатов и достижений воспитанников на сайте учреждения и в СМИ. Использование источников сети Интернет для работы.

2.1.3.Кадровое обеспечение:

Программу реализует один педагог дополнительного образования. Образование: среднее професиональное, педагогический стаж - 4 года.

2.2 Формы аттестации

Наблюдение на занятиях и выездах, анализ качества выполнения самостоятельных и групповых заданий, результаты и анализ участия в соревнованиях.

Выполнение спортивных разрядов, самостоятельная работа по подготовке и организации учебно-тренировочных сборов, анализ выполнения тестовых заданий.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится ввиде текущего контроля в середине учебного года. Она предусматривает 1 раз в год зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТТП. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

2.3 Оценочные материалы

Формы подведения итогов обучения по тематическим разделам

Тема	*Используемы формы занятий*	*Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса*	*Дидактический материал, техническое оснащение занятий*	*Формы подведения итогов обучения*
Техника безопасности	Беседа	Словесные	Инструкции	Зачет
Первая доврачебная помощь	Лекция, беседа, просмотр видеофильмов, практическая работа	Словесные, показ, практические	Литература, видеофильмы	Наблюдение, зачет
История спортивного скалолазания	Лекция, беседа, просмотр видеофильмов	Словесные, показ	Литература, видеофильмы	Пересказ
Гигиена тренировочных занятий. Питание, режим дня	Лекция, беседа	Словесные	Раздаточный материал, литература	Беседа, тест
Охрана природы	Лекция, беседа	Словесные	Раздаточный	Тест

			материал	
Спортивный инвентарь	Беседа	Словесные	Спортивный инвентарь	Зачет
Упражнения для развития выносливости	Игры, эстафеты	Словесные, показ, практические	Спортивный инвентарь	Сдача нормативов
Упражнения для развития ловкости	Игры, эстафеты	Словесные, показ, практические	Спортивный инвентарь	Сдача нормативов
Упражнения для развития быстроты	Игры, эстафеты	Словесные, показ, практические	Спортивный инвентарь	Сдача нормативов
Упражнения для развития силы	Работы в парах, индивидуальные задания	Словесные, показ, практические	Спортивный инвентарь	Сдача нормативов
Основы техники спортивного скалолазания	Тренировка в группе, индивидуальные задания	Словесные, практические	Стенд, шведская стенка	Прохождение дистанций, участие в соревнования х
Специальные приемы спортивного скалолазания	Выполнение индивидуальных заданий под руководством тренера	Словесные, показ, практические	Стенд, кампусборд, ногоход, шведская стенка	Прохождение дистанций с выполнением заданных технических приемов
Участие в соревнованиях	Соревнования, выезды	Практические	Календарь соревнований	Призовые места
Тренировки на естественном рельефе	Выезды, учебно-тренировочные сборы	Словесные, показ, практические	Туристическое снаряжение	Зачет

Контрольные нормативы физической подготовки

Баллы	Бег 30 метров (с)	Бег(м) 6мин.	Прыжок в длину (см)	Подтягивание (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседание на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекладине	Наклон вперед (см)	Челночный бег 3х10(с)
1	6.6	650	120	1	8	3	1	1	10.4
2	6.4	750	130	2	10	4	2	2	10.2
3	6.2	850	140	4	12	6	3	3	10.0
4	6.0	900	150	6	16	8	4	4	9.8
5	5.8	950	160	8	20	10	5	5	9.6
6	5.7	1000	170	10	24	12	6	6	9.4
7	5.6	1050	180	12	28	14	8	7	9.2
8	5.5	1100	190	14	32	16	10	8	9.0
9	5.4	1150	200	16	36	18	12	9	8.8

10	5.3	1200	210	18	40	20	15	10	8.6
11	5.2	1250	215	20	44	23	18	11	8.4
12	5.1	1300	220	22	48	26	21	12	8.2
13	5.0	1350	225	24	52	29	24	13	8.0
14	4.9	1400	230	26	56	32	27	14	7.8
15	4.8	1450	235	28	60	35	30	15	7.6

Оценка уровня физической подготовки

Уровень \ возраст	**8-9 лет**	**10-11 лет**	**12-13 лет**	**14-15 лет**	**16-17 лет**
Низкий уровень	1-2	4-5	6-7	8-9	10-11
Средний уровень	3-4	6-7	8-9	10-11	12-13
Высокий уровень	5	8	10	12	15

2.4. Методические материалы

Методы обучения:

В процессе реализации программы используются следующие методы:

Специфические методы:

- Методы переменного упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой – применяется при проведении практических занятий
- Круговой метод для совершенствования всех физических качеств – применяется при проведении практических занятий
- Метод моделирования соревновательной деятельности – применяется при проведении практических занятий

Общепедагогические методы

- Метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия) – применяется при проведении практических занятий
- Опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий, схемы, фотовидеоматериал) – применяется при проведении теоретических, практических занятий
- Словесные методы (объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, команды, указания) – применяется при проведении теоретических, практических занятий.

Формы занятий:

Формы организации деятельности детей на занятии:
- групповые – при изучении теоретического материала;
- работа в парах – при изучении практического материала;
- индивидуально-групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

Формы проведения занятий:
- рассказ;
- беседа;
- практическое занятие;
- мастер-класс;

- соревнование;
- зачет.

Алгоритм занятия:

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практические занятия.

Подготовительный этап занятия

Изучение комплексов ***разминочных упражнений***, включающих в себя:

- Различные виды ходьбы (на пяточках, на носочках, на боковых поверхностях стопы, в полуприседе и присиде; с ускорением, с замедлением; боком, спиной; с перестроением).
- Легкий бег с выполнением упражнений (приставной шаг, скрестный шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками).
- Выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности (вращения, наклоны, махи).
- Подвижные игры.
- Гимнастические и танцевальные упражнения.
- Упражнения на растяжку.
- Дыхательные упражнения.

Основной этап занятия

- Общеразвивающие упражнения с предметами и без предмета (скакалка, гантели, мешочки с песком и др.).
- Упражнения на координацию движений,
- Упражнения на развитие скоростных способностей.
- Упражнения на развитие гибкости (для снижения травматизма у детей, для успешного освоения различных движений, для корректировки мышечного баланса, улучшение осанки).
- Упражнения, направленные на укрепления мышечного корсета спины, гимнастические и акробатические упражнения.
  Подвижные игры (для развития внимания, быстроты реакции, ловкости).
- Силовые упражнения (для формирования у детей выносливости, правильной осанки, для развития физических качеств таких как, например, способность успешно выполнять двигательные действия на соревнованиях, конкурсах, эстафетах).
- Восстановительные и релаксационные упражнения.
- Подвижные игры.
- Упражнения на формирование двигательных навыков.
- Дыхательные упражнения.

Заключительный этап занятия

- Упражнения с низкой интенсивностью.
- Гимнастические упражнения с элементами йоги.
- Дыхательная гимнастика.
- Упражнения на растяжку.
- Восстановительные и релаксационные упражнения.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практические занятия.

- Изучение и отработка комплексов специальной физической разминки, включающую в себя упражнения, направленные на подготовку организма к СФП.
- Упражнения по скалолазанию в игровой форме «Облезь меня»
- Упражнения в лазании и перелазании.
- Упражнения на развитие цепкости:
  - висы на зацепках, планках, турнике;

- упражнения с кистегрузом, на удержание отягощений;
- упражнения с эспандером;
- пальчиковые игры.

- Упражнение на перекладине.
  - упражнения на развитие подъемной силы;
  - упражнения, включающие в себя элементы подтягивания;
  - на подъём и удержание ног под прямым углом в прямом или согнутом положении.
- Упражнение на мышцы пресса.
- Упражнения с элементами скалолазания в игровой форме.
- Упражнение на развитие гибкости, равновесия, на развитие и расслабление мышц.
- **Подвижные игры**

  Практические занятия.
- Подвижные игры.
- Подвижные игры *с элементами скалолазания:* «Нарисуй-ка», «Обруч», «Подарочек», «Облезь меня», «Найди конфетку», «Потанцуем», «Мешочник», «Рывок», «Выполни задание», «Повторюшки», «Кто быстрее», «Догонялки», «Оденься», «Самый шустрый», «Самый быстрый», «Игры с веревкой», «Игры с завязанными глазами».

Выполнение контрольных нормативов

Сдача контрольных нормативов по ОФП

Дидактические материалы

1	инструкции	«Вводный и первичный инструктаж по ТБ» «Организация страховки и обеспечение безопасности скалолаза» «Правила соревнований по боулдерингу» «Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой» «Техника безопасности при свободном лазании»
2	презентации	«Специально снаряжение для занятий скалолазанием» «Возникновение мышечной силы» «Взрывная сила» «Динамическая сила» «Быстрота реакции» «Скорость одиночного движения» «Частота (темп) движения» «Средства воспитания выносливости» «Специальная выносливость» «Общая выносливость» «Силовая выносливость» «Развитие общей гибкости» «Воспитание специальной гибкости» «Методы воспитания гибкости» «Понятие ловкости» «Значение координационных способностей при занятиях скалолазанием» «Значение скоростно-силовых способностей в скалолазание» «Особенности воспитания скоростных способностей» «Значение специальной физической подготовки» «Понятие траверса в скалолазание и альпинизме» «Виды зацепов»

		«Гигиены одежды и обуви»
3	видеоуроки	«Техники лазания траверса» «Тренировка силовых качеств» «Тренировка статической силы» «Упражнения на развитие силовой выносливости» «Методы развития общей выносливости» «Упражнения на растягивание» «Активные и пассивные упражнения на развитие гибкости» «Методы воспитания координационных способностей» «Средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей» «Лазание на время» «Лазание на трудность» «Распределение силы при прохождении трассы» «Максимально быстрое прохождение трасс» «Понятие, правила и история боулдеринга» «Понятие траверса в скалолазание и альпинизме» «Самые известные траверсы» «Отработка техники прохождения траверса» «Верхняя страховка» «Нижняя страховка» «Вязание «восьмерки» тремя способами» «Узлы для связывания двух веревок» «Бухтовка и маркировка веревки» «Техника работы рук» «Техника работы ног» «Лазание по мизерам» «Гигиена тела при занятиях спортом»
4	фотографии	Фотографии «Самые известные траверсы» «Активные зацепы» «Пассивные зацепы»
5	схемы	Схемы «Виды координационных способностей» «Виды страховки» «Вязание «восьмерки» тремя способами» «Узлы для связывания двух веревок» «Бухтовка и маркировка веревки»
6	тесты	«Письменный тест по теории скалолазания»

Раздел 3.Список литературы.

Литература, используемая при составлении программы:

1. Альпинизм / [И. И. Антонович, Б. Т. Романов, М. И. Романенко и др.]; Под общ. ред. И. И. Антоновича. - Киев : Вища школа, 1981. - 343 с.
2. Банковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад,2001.
3. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 2000 г.
4. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - Минск: Вышэйшая школа, 1980. - 256 с.
5. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. -Минск: Высшая школа, 2005.
6. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
7. Замятнин Л.М. Скалолазы: спорт и профессия. – Л.: Лениздат, 1982. – 118 с.

8. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - СанктПетербург, 2001.
9. Лебедихин А.В. Основы альпинизма и скалолазания. Учебное пособие. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. -130 с.
10. Лодгорбунских З.С.,Пиратинскип А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург,УГТУ-УПИ, 2000.
11. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
12. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 2000.
13. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2002.
14. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М.,2003.

Литература для обучающихся:

1.Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 2000 г.
2.Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1.
- М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
3.Лебедихин А.В. Основы альпинизма и скалолазания. Учебное пособие. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. -130 с.
4. Лодгорбунских З.С.,Пиратинскип А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург,УГТУ-УПИ, 2000.
5. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте.
- Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
6. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 2000.
7. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2002.

Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	7	15:00-16:30	Беседа, теоретическое	2	Вводное занятие (знакомство, техника безопасности, график занятий)	ДЮЦПВ	Опрос
2	Сентябрь	10	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
3	Сентябрь	14	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
4	Сентябрь	17	15:00-16:30	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
5	Сентябрь	21	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
6	Сентябрь	24	15:00-16:30	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
7	Сентябрь	28	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
8	Октябрь	1	15:00-16:30	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
9	Октябрь	5	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
10	Октябрь	8	15:00-16:30	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
11	Октябрь	12	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
12	Октябрь	15	15:00-16:30	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
13	Октябрь	19	15:00-16:30	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
14	Октябрь	22	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
15	Октябрь	26	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
16	Октябрь	29	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение

17	Ноябрь	2	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
18	Ноябрь	5	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
19	Ноябрь	9	15:00-16:30	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
20	Ноябрь	12	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
21	Ноябрь	16	15:00-16:30	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
22	Ноябрь	19	15:00-16:30	Беседа, практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
23	Ноябрь	23	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
24	Ноябрь	26	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
25	Ноябрь	30	15:00-16:30	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
26	Декабрь	3	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
27	Декабрь	7	15:00-16:30	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
28	Декабрь	9	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
29	Декабрь	14	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
30	Декабрь	16	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
31	Декабрь	21	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
32	Декабрь	23	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
33	Январь	11	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
34	Январь	14	15:00-16:30	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение

35	Январь	18	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
36	Январь	21	15:00-16:30	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
37	Январь	25	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
38	Январь	28	15:00-16:30	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
39	Февараль	1	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
40	Февараль	4	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
41	Февараль	8	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
42	Февараль	11	15:00-16:30	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
43	Февараль	15	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
44	Февараль	18	15:00-16:30	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
45	Февараль	22	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
46	Февараль	25	15:00-16:30	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
47	Март	1	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
48	Март	4	15:00-16:30	Практическое	2	Закаливание и спортивная гигиена	ДЮЦПВ	Наблюдение
49	Март	8	15:00-16:30	Практическое	2	Психологическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
50	Март	11	15:00-16:30	Практическое	2	Закаливание и спортивная гигиена	ДЮЦПВ	Наблюдение
51	Март	15	15:00-16:30	Практическое	2	Психологическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
52	Март	18	15:00-16:30	Практическое	2	Травматизм	ДЮЦПВ	Наблюдение

53	Март	22	15:00-16:30	Практическое	2	Психологическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
54	Март	25	15:00-16:30	Практическое	2	Травматизм	ДЮЦПВ	Наблюдение
55	Март	29	15:00-16:30	Практическое	2	Психологическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
56	Апрель	5	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
57	Апрель	8	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
58	Апрель	12	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
59	Апрель	15	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
60	Апрель	19	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
61	Апрель	22	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
62	Апрель	26	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
63	Апрель	29	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
64	Май	3	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
65	Май	6	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
66	Май	10	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
67	Май	13	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
68	Май	17	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
69	Май	20	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
70	Май	24	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
71	Май	27	15:00-16:30	Беседа	2	Общая физическая подготовка	ДЮЦПВ	Опрос

72	Май	31	15:00-16:30	Беседа	2	Подведение итогов года	ДЮЦПВ	Опрос

Приложение 2

Календарный учебный график

2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	8	15:00-16:30	Беседа, теоретическое	2	Вводное занятие (знакомство, техника безопасности, график занятий)	ДЮЦПВ	Опрос
2	Сентябрь	11	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
3	Сентябрь	15	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
4	Сентябрь	18	15:00-16:30	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
5	Сентябрь	22	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
6	Сентябрь	25	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
7	Сентябрь	29	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
8	Октябрь	2	15:00-16:30	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
9	Октябрь	6	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
10	Октябрь	9	15:00-16:30	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
11	Октябрь	13	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
12	Октябрь	16	15:00-16:30	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
13	Октябрь	20	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
14	Октябрь	23	15:00-16:30	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
15	Октябрь	27	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение

16	Октябрь	30	15:00-16:30	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
17	Ноябрь	3	15:00-16:30	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
18	Ноябрь	6	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
19	Ноябрь	10	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
20	Ноябрь	13	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
21	Ноябрь	17	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
22	Ноябрь	20	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
23	Ноябрь	24	15:00-16:30	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
24	Ноябрь	27	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
25	Декабрь	1	15:00-16:30	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
26	Декабрь	4	15:00-16:30	Беседа, практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
27	Декабрь	8	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
28	Декабрь	11	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
29	Декабрь	15	15:00-16:30	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
30	Декабрь	18	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
31	Декабрь	22	15:00-16:30	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
32	Декабрь	25	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
33	Январь	12	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
34	Январь	15	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение

35	Январь	19	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
36	Январь	22	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
37	Январь	26	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
38	Январь	29	15:00-16:30	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
39	Февараль	2	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
40	Февараль	5	15:00-16:30	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
41	Февараль	9	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
42	Февараль	12	15:00-16:30	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
43	Февараль	16	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
44	Февараль	19	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
45	Февараль	23	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
46	Февараль	26	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
47	Март	2	15:00-16:30	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
48	Март	5	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
49	Март	9	15:00-16:30	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
50	Март	12	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
51	Март	16	15:00-16:30	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
52	Март	19	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение

53	Март	23	15:00-16:30	Практическое	2	Закаливание и спортивная гигиена	ДЮЦПВ	Наблюдение
54	Март	26	15:00-16:30	Практическое	2	Психологическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
55	Март	30	15:00-16:30	Практическое	2	Закаливание и спортивная гигиена	ДЮЦПВ	Наблюдение
56	Апрель	2	15:00-16:30	Практическое	2	Психологическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
57	Апрель	6	15:00-16:30	Практическое	2	Травматизм	ДЮЦПВ	Наблюдение
58	Апрель	9	15:00-16:30	Практическое	2	Психологическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
59	Апрель	13	15:00-16:30	Практическое	2	Травматизм	ДЮЦПВ	Наблюдение
60	Апрель	16	15:00-16:30	Практическое	2	Психологическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
61	Апрель	20	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
62	Апрель	23	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
63	Апрель	27	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
64	Апрель	30	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
65	Май	4	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
66	Май	7	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
67	Май	11	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
68	Май	14	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
69	Май	18	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
70	Май	21	15:00-16:30	Практическое	2	Общая физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение

71	Май	25	15:00-16:30	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
72	Май	28	15:00-16:30	Беседа	2	Подведение итогов года	ДЮЦПВ	Наблюдение

Приложение 3

Календарный учебный график
3 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	7	16:30-18:00	Беседа, теоретическое	2	ТБ, расписание занятий	ДЮЦПВ	Опрос
2	Сентябрь	8	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение

3	Сентябрь	9	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
4	Сентябрь	10	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
5	Сентябрь	14	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
6	Сентябрь	15	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
7	Сентябрь	16	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
8	Сентябрь	17	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
9	Сентябрь	21	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
10	Сентябрь	22	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
11	Сентябрь	23	16:30-18:00	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
12	Сентябрь	24	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
13	Сентябрь	28	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
14	Сентябрь	29	16:30-18:00	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
15	Сентябрь	30	16:30-18:00	Беседа, практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
16	Октябрь	1	16:30-18:00	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
17	Октябрь	5	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
18	Октябрь	6	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
19	Октябрь	7	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
20	Октябрь	8	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение

21	Октябрь	12	16:30-18:00	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
22	Октябрь	13	16:30-18:00	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
23	Октябрь	14	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
24	Октябрь	15	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
25	Октябрь	19	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
26	Октябрь	20	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
27	Октябрь	21	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
28	Октябрь	22	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
29	Октябрь	26	16:30-18:00	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
30	Октябрь	27	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
31	Октябрь	28	16:30-18:00	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
32	Октябрь	29	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
33	Ноябрь	2	16:30-18:00	Беседа, практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
34	Ноябрь	3	16:30-18:00	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
35	Ноябрь	4	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
36	Ноябрь	5	16:30-18:00	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
37	Ноябрь	9	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
38	Ноябрь	10	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
39	Ноябрь	11	16:30-18:00	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение

40	Ноябрь	12	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
41	Ноябрь	16	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
42	Ноябрь	17	16:30-18:00	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
43	Ноябрь	18	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
44	Ноябрь	19	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
45	Ноябрь	23	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
46	Ноябрь	24	16:30-18:00	Практическое	2	Техника безопасности и страховки	ДЮЦПВ	Наблюдение
47	Ноябрь	25	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
48	Ноябрь	26	16:30-18:00	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
49	Ноябрь	30	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
50	Декабрь	1	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
51	Декабрь	2	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
52	Декабрь	3	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
53	Декабрь	7	16:30-18:00	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
54	Декабрь	8	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
55	Декабрь	9	16:30-18:00	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
56	Декабрь	10	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
57	Декабрь	14	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение

58	Декабрь	15	16:30-18:00	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
59	Декабрь	16	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
60	Декабрь	17	16:30-18:00	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
61	Декабрь	21	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
62	Декабрь	22	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
63	Декабрь	23	16:30-18:00	Практическое	2	Закаливание и спортивная гигиена	ДЮЦПВ	Наблюдение
64	Декабрь	24	16:30-18:00	Практическое	2	Психологическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
65	Январь	11	16:30-18:00	Практическое	2	Закаливание и спортивная гигиена	ДЮЦПВ	Наблюдение
66	Январь	12	16:30-18:00	Практическое	2	Закаливание и спортивная гигиена	ДЮЦПВ	Наблюдение
67	Январь	13	16:30-18:00	Практическое	2	Травматизм	ДЮЦПВ	Наблюдение
68	Январь	14	16:30-18:00	Практическое	2	Закаливание и спортивная гигиена	ДЮЦПВ	Наблюдение
69	Январь	18	16:30-18:00	Практическое	2	Психологическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
70	Январь	19	16:30-18:00	Практическое	2	Травматизм	ДЮЦПВ	Наблюдение
71	Январь	20	16:30-18:00	Практическое	2	Закаливание и спортивная гигиена	ДЮЦПВ	Наблюдение
72	Январь	21	16:30-18:00	Практическое	2	Психологическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
73	Январь	25	16:30-18:00	Практическое	2	Травматизм	ДЮЦПВ	Наблюдение
74	Январь	26	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
75	Январь	27	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение

76	Январь	28	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
77	Февраль	1	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
78	Февраль	2	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
79	Февраль	3	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
80	Февраль	4	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
81	Февраль	8	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
82	Февраль	9	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
83	Февраль	10	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
84	Февраль	11	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
85	Февраль	15	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
86	Февраль	16	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
87	Февраль	17	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
88	Февраль	19	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
89	Февраль	22	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
90	Февраль	23	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
91	Февраль	24	16:30-18:00	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
92	Март	1	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
93	Март	2	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение

94	Март	3	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
95	Март	4	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
96	Март	8	16:30-18:00	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
97	Март	9	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
98	Март	10	16:30-18:00	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
99	Март	11	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
100	Март	15	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
101	Март	16	16:30-18:00	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
102	Март	17	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
103	Март	18	16:30-18:00	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
104	Март	22	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
105	Март	23	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
106	Март	24	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
107	Март	25	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
108	Март	29	16:30-18:00	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
109	Март	30	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
110	Март	31	16:30-18:00	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
111	Март	1	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение

112	Апрель	5	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
113	Апрель	6	16:30-18:00	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
114	Апрель	7	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
115	Апрель	8	16:30-18:00	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
116	Апрель	12	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
117	Апрель	13	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
118	Апрель	14	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
119	Апрель	15	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
120	Апрель	19	16:30-18:00	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
121	Апрель	20	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
122	Апрель	21	16:30-18:00	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
123	Апрель	22	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
124	Апрель	26	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
125	Апрель	27	16:30-18:00	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
126	Апрель	28	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
127	Апрель	29	16:30-18:00	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
128	Апрель	3	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение

129	Апрель	4	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
130	Апрель	5	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
131	Апрель	6	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
132	Апрель	10	16:30-18:00	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
133	Апрель	11	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
134	Май	12	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
135	Май	13	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
136	Май	17	16:30-18:00	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
137	Май	18	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
138	Май	19	16:30-18:00	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
139	Май	20	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
140	Май	24	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
141	Май	25	16:30-18:00	Практическое	2	Общая физическая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
142	Май	26	16:30-18:00	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	ДЮЦПВ	Наблюдение
143	Май	27	16:30-18:00	Практическое	2	Техническая подготовка.	ДЮЦПВ	Наблюдение
144	Май	28	16:30-18:00	Практическое	2	Подведение итогов года	ДЮЦПВ	Наблюдение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 678223829530523927841118606352291866190593675484

Владелец Огородникова Наталия Николаевна

Действителен С 13.10.2026 по 13.10.2027