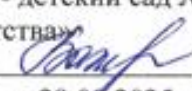


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА «ДЕТСКИЙ САД № 5 «АКАДЕМИЯ ДЕТСТВА»  
ГОРОДА РУБЦОВСКА

658222, г. Рубцовск, ул. Федоренко, 5

тел. (38557) 7-18-03

e-mail: [ds5akademiadetstva@mail.ru](mailto:ds5akademiadetstva@mail.ru)

Принято:  
на Педагогическом совете  
МАДОУ «ЦРР- детский сад № 5  
«Академия детства»  
Председатель   
Протокол № 1 от 29.08.2025

Утверждено:

Заведующий МАДОУ

ЦРР- детский сад № 5

«Академия детства»

Красникова Т.В.

от 29.08.2025



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Маленькие скалолазы»

Возраст обучающихся 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:  
тренер- преподаватель:  
Сергеева Светлана Николаевна

Рубцовск

## Содержание

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.Комплекс основных характеристик дополнительной</b>         |           |
| <b>общеобразовательной общеразвивающей программы.....</b>       | <b>3</b>  |
| 1.1. Пояснительная записка .....                                | 3         |
| 1.2. Отличительные особенности программы.....                   | 8         |
| 1.3. Цель и задачи.....                                         | 15        |
| 1.4. Содержание программы.....                                  | 16        |
| <b>2. Комплекс организационно – педагогических условий.....</b> | <b>24</b> |
| 2.1. Календарный учебный график.....                            | 24        |
| 2.2. Условия реализации программы.....                          | 24        |
| 2.3 Формы аттестации.....                                       | 28        |
| 2.4. Методические материалы.....                                | 30        |
| Список литературы.....                                          | 35        |
| Приложение.....                                                 | 36        |

## **1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Скалолазание - увлекательный, зрелищный и красивый вид спорта, популярный во многих странах мира. Это один из немногих отечественных видов, получивший широкое международное признание.

Тренировки и соревнования на скалодроме делают этот вид спорта не только интересным, но и широкодоступным. Скалолазание имеет воспитательное, обучающее, оздоровительное и общекультурное значение, формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Маленькие скалолазы» соответствует социальному заказу общества, т.к. ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Игровая и тренировочная деятельность в рамках программы оказывают комплексное и всестороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Желание детей заниматься скалолазанием позволяет использовать данный вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного воздействия. Каждый скалолаз, выполняя индивидуальные задания, проявляет свои личные качества: ответственность, собранность, самостоятельность. Работа в паре воспитывает чувства дружбы, товарищества, а также уважение к партнёрам и соперникам. Таким образом, в процессе занятий скалолазанием воспитывается целый ряд ценных морально-волевых качеств, что особенно важно в современном мире.

## **Концептуально-нормативная база**

Программа дополнительного образования «Маленькие скалолазы» составлена в соответствии со следующими **концептуальными** документами:

- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

### **Нормативными документами:**

- Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020.

- Гражданский кодекс Российской Федерации - 21 октября 1994 года, изменения – Федеральный закон от 27.12.2019 г. № 489-ФЗ «О внесении изменений в статью 958 части второй Гражданского кодекса Российской Федерации»;

- «Трудовой кодекс Российской Федерации» от 30.12.2001 № 197-ФЗ (ред. 14.02.2024);

- Федеральный закон от 27.07.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных»;

- Закон Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей» (ред. От 04.08.2023);

- Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных Наций от 20.11.1989;

- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ;

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. № 273 – ФЗ;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных

требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 №1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 25.10.2013 №1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»;

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20);

- Письмом Министерства науки и высшего образования РФ от 19 января 2023 г. N МН-5/168126 «О направлении рекомендаций»

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», регистрационный № 652н

- Постановление Правительства Российской Федерации от 20.10.2021 № 1802 с изменениями на 28 сентября 2023 года «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации».

**Региональными (концептуальными и нормативными) и муниципальными документами:**

- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края № 535 от 19.03.2015г. «Об утверждении методических

рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ»;

- Лицензия на право оказывать дополнительные образовательные услуги № Л035-01260-22/00674584 от 31.08.2023г;

- Санитарно-эпидемиологическое заключение на осуществление дополнительного образования: № 22.61.04.000. М.000098.08.23. от 31.08.2023г., выданное Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Алтайскому краю в г. Рубцовске;

**Внутренними локальными актами ДООУ:**

- Уставом муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка «Детский сад № 5 «Академия детства» города Рубцовска.

- Положения ДООУ: «О порядке оказания платных дополнительных образовательных услуг на базе Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка Детский сад № 5 «Академия детства» города Рубцовска (далее–ПДООУ); «О программе дополнительного образования» (далее- Программа ДО);

- Приказы заведующего ДООУ: об организации ПДООУ в ДООУ; об утверждении стоимости дополнительных платных образовательных услуг; об утверждении актуализированных программ дополнительного образования различной направленности на учебный год.

**Вид программы** – общеобразовательная общеразвивающая, парциальная.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы:**

Актуальность разработки данной программы обусловлена рядом объективных обстоятельств и потребностей современного общества:

1. Потребность детей старшего дошкольного возраста в активном движении

Современные исследования подтверждают, что физические нагрузки являются необходимым условием гармоничного развития ребенка. Однако часто родители сталкиваются с проблемой выбора оптимального вида двигательной активности именно для своего ребенка. Именно поэтому программа ориентирована на развитие основных физических способностей детей (силы, выносливости, координации, гибкости) с учётом возрастных особенностей дошкольников.

## 2. Растущий интерес к занятию скалолазанием

Интерес современных семей к этому виду спорта значительно возрос в последнее десятилетие. Многие детские спортивные клубы включают скалолазание в свою программу. Тем не менее, специализированных образовательных программ, рассчитанных на детей старшего дошкольного возраста, практически не существует. Наша программа закладывает прочный фундамент для последующего вовлечения детей в активный спортивный досуг и регулярные тренировки.

## 3. Уникальный развивающий и воспитательный потенциал скалолазания

Занятия скалолазанием оказывают положительное влияние не только на физическую форму ребенка, но и на когнитивное развитие, формирование волевых качеств и нравственных ориентиров. Во время тренировок развиваются память, внимание, пространственная ориентация, решительность и умение справляться с трудностями. Одновременно ребенок учится целеустремленности, самостоятельности и уверенности в себе.

## 4. Формирование основ здорового образа жизни

Именно в возрасте 5–7 лет формируются устойчивые привычки и предпочтения относительно двигательной активности. Привлечение детей к регулярным тренировкам способствует выработке устойчивого интереса к спорту и созданию потребности в активной физической нагрузке на протяжении всей последующей жизни. Данная программа поможет родителям и педагогам сформировать правильную позицию в отношении заботы о

собственном здоровье и важности регулярных занятий физическими упражнениями.

#### 5. Необходимость адаптации методики к особенностям возрастной группы

Программа учитывает специфику восприятия, мышление и моторные способности детей 5–7 лет. Применение игровой формы организации занятий обеспечивает заинтересованность и вовлечённость ребёнка в процесс тренировки. Простота трасс и доступность упражнений делают занятия доступными даже начинающим спортсменам, обеспечивая постепенную адаптацию к физическим нагрузкам.

Таким образом, разработка программы «Маленькие скалолазы» является своевременной инициативой, направленной на удовлетворение запросов родителей и детей, стимулирование полноценного физического и интеллектуального развития дошкольника, привитие здоровых привычек и раскрытие потенциала каждого маленького спортсмена.

### **1.2. Отличительные особенности программы**

В ходе реализации программы основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, освоению базовых элементов техники лазанья. По окончании учебного года юные скалолазы должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. Теоретические занятия проводятся в форме бесед и разъяснений в ходе тренировочных занятий. Практическая часть включает выполнение упражнений по общей и специальной физической подготовке, упражнений, игр и соревнований на скалодроме. Каждое занятие включает в себя упражнения разминки, упражнения на скалодроме и заключительную часть в виде кругового ОФП. Часть занятий проходят в игровой форме. Игры направлены на развитие координации, цепкости, умения держаться на искусственном рельефе, на привыкание к зацепкам. Игровые тренировки

увлекают детей и способствуют развитию заинтересованности в занятиях скалолазанием. Игры представлены в Приложении № 2.

В ходе реализации программы, учащиеся изучают: основы скалолазания, технику страховки, выполняют упражнения по общей, специальной и технической подготовке, знакомятся с правилами здорового образа жизни.

### **Особенности скалолазания как вида спорта**

В спортивном скалолазании существует несколько основных дисциплин: лазание на трудность, боулдеринг, лазание на скорость и многоборье, а также различные дополнительные дисциплины, которые или объединяют, или немного видоизменяют эти основные дисциплины.

В спортивном скалолазании на искусственном рельефе в настоящее время можно выделить следующие дисциплины: лазание на скорость, лазание на трудность, боулдеринг и многоборье. Причем дисциплина «многоборье» получила в настоящее время очень большой скачок в развитии, поскольку именно этот вид выбран для представления спортивного скалолазания в программе олимпийских игр.

Скорость – самый удобный параметр для определения победителя. Сложно- координационные движения, выполненные на максимальной скорости на нависающем искусственном рельефе – очень зрелищный вид спорта. Это относится к дисциплине лазание на скорость. По зрелищности лазание на скорость значительно превосходит другие виды скалолазания особенно для обывателя, для зрителей, которые не знакомы со скалолазанием и его особенностями.

Лазание на трудность – самый интересный и престижный вид на международных соревнованиях. Соревнования проводятся на длинных сложных трассах, требуют от спортсменов огромной силовой выносливости, владения разнообразными техническими приемами и умения правильно распределять силы на дистанции. Спортсмен лезет с нижней страховкой, что в определенной степени затрудняет его работу на маршруте.

Боулдеринг – прохождение серии сложных проблемных трасс за определенное время без страховки. Боулдеринг позволил наглядно сравнить силу скалолазов и оказал большое влияние на рост технического мастерства спортсменов. Боулдеринг требует преимущественно взрывной силы и умения совершить выдающиеся, нестандартные движения. Является очень перспективным направлением в развитии спортивного скалолазания.

Спортивное скалолазание имеет схожесть со сложно-координационными видами спорта, например, такими как фигурное катание или гимнастика. Вместе с тем, например, в дисциплине лазание на скорость существует схожесть с циклическими видами спорта (отдельные дисциплины легкой атлетики). Но, есть и отличия, причем они свойственны той или иной дисциплине спортивного скалолазания. Например, в лазании на трудность и в дисциплине боулдеринг спортсмен не выполняет во время своего выступления строго определенные элементы, а решает задачи по выбору движений ситуационно, причем в условиях увеличивающегося утомления. Каждый раз спортсмен во время своего выступления самостоятельно выбирает и использует те способы прохождения трассы, выбирает технические приемы, которые он считает наиболее применительны к конкретной ситуации. Эту деятельность можно сравнить с абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. В дисциплинах лазание на трудность и боулдеринг велика роль не только физических качеств (силы, быстроты, выносливости), но также и когнитивных качеств (память, воображение, концентрация внимания, скорость мышления и др.). В дисциплине лазание на скорость спортсмены демонстрируют уже заученные элементы, поэтому роль физической подготовке в этой дисциплине спортивного скалолазания выходит на первый план.

Перечисленные выше особенности скалолазания показывают, что скалолазание развивает различные качества. На занятиях по скалолазанию дети под руководством педагогов приобретают разносторонние умения и навыки, развивают как физические качества (быстрота, сила, выносливость,

ловкость, гибкость), так и когнитивные качества (память, воображение, концентрация внимания, скорость мышления и др.)

Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывают на сердечно-сосудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему.

### **Адресат программы**

Программа «Маленькие скалолазы» предназначена для детей от 5 до 8 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий скалолазанием.

Родителям рекомендуется перед записью на программу обратиться к врачу-педиатру для консультации относительно наличия возможных ограничений или особых условий здоровья ребенка, обусловленных интенсивными физическими нагрузками. Детям с хроническими заболеваниями или специфическими рекомендациями врачей доступ к занятиям предоставляется только при наличии соответствующего медицинского заключения.

### **Особенности физиологии детей старшего дошкольного возраста**

Старший дошкольный возраст характеризуется активными процессами роста и созревания различных физиологических систем организма, включая сердечно-сосудистую, эндокринную и опорно-двигательную систему. Именно в этот период начинается усиленное развитие мышечной массы, обеспечивающей стабильность тела и возможность ходить и стоять прямо.

Однако, несмотря на заметные изменения, структура опорно-двигательного аппарата ребенка всё ещё формируется окончательно. Костная ткань содержит значительное количество хрящевой составляющей, суставы сохраняют повышенную мобильность, а связки легко растягиваются. Завершение формирования естественных изгибов позвоночника приходится примерно на возраст 6–8 лет, а полнота развития мышц достигается позже.

Несмотря на свою общую физическую активность, скелетная мускулатура дошкольников продолжает находиться в стадии незрелого развития, в частности, недостаточно развиты сухожилия. Тем не менее, начиная с 7–8-летнего возраста, дети способны успешно справляться с различными сложными движениями, такими как бег, прыжки, передвижение на роликах, коньках и лыжах.

По наблюдениям специалиста Э.Я. Степаненковой, дети старшего дошкольного возраста демонстрируют высокий уровень двигательной активности и разнообразие приобретенных двигательных навыков. Они предпочитают активные виды движений, такие как быстрое перемещение и резкие смены направлений, тогда как силовые и выносливые нагрузки даются им сложнее.

Организация двигательной деятельности детей должна учитывать необходимость равномерного распределения нагрузок на разные аспекты физического развития — быстрота, выносливость и сила. Так, согласно исследованиям С.И. Михайловой, регулярные занятия физическими упражнениями приводят к существенному улучшению всех двигательных качеств и повышению общей физической подготовленности.

Формированию быстрой реакции способствуют специальные упражнения, разработанные специалистами, например, чередующийся быстрый и медленный бег, смена скоростей в играх, включение элементов соревновательности. Использование игровых методов повышает мотивацию детей и эффективность усвоения новых двигательных навыков.

Исследователи отмечают тесную взаимосвязь между уровнем физической активности и общим здоровьем ребенка. Установлено, что дети, регулярно занимающиеся спортом, демонстрируют лучшие показатели физического развития, более стабильную работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, крепкий иммунитет и низкую частоту простудных заболеваний.

Таким образом, старший дошкольный возраст является оптимальным временем для начала регулярных занятий спортом и формирования фундаментальных основ физической культуры, оказывающих положительное влияние на физическое и психоэмоциональное развитие ребенка.

### **Формы обучения, формы и виды занятий**

**Форма обучения** – очная (групповая, подгрупповая).

**Язык образования** – русский.

### **Срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения.

### **Режим занятий**

Занятия проходят 2 раза в неделю продолжительностью до 30 минут, во 2-й половине дня по расписанию дополнительного образования ДОО. Численность обучающихся в подгруппе – до 10 человек.

### **Формы занятий**

1. Беседа. Используется для развития интереса к предстоящей деятельности; для уточнения, углубления, обобщения и систематизации знаний.
2. Практическое занятие. Используется для углубления, расширения и конкретизации теоретических знаний, формирования и закрепления практических умений и навыков, приобретения практического опыта, проверки теоретических знаний.
3. Соревнование. Проведение соревнований способствует выявлению и развитию творческих способностей обучающихся, повышению уровня учебных достижений, стимулирует познавательную активность, инициативность, самостоятельность ребят.
4. Зачет. Проводится с целью выявления пробелов в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала.

### **Структура занятия**

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной

и заключительной. Общая продолжительность занятия –30 минут.

| № | Часть занятия    | Содержание учебного материала и организационно-методические указания                                                                                                                                                                                                                       |
|---|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Подготовительная | Разминка общая и специальная<br>План предстоящего занятия                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2 | Основная         | Направленность в соответствии с основными задачами занятия: <ul style="list-style-type: none"><li>• развитие необходимых скалолазу физических качеств</li><li>• обучение и совершенствование техники скалолазания</li><li>• специальные игровые упражнения</li><li>• комплексная</li></ul> |
| 3 | Заключительная   | Упражнения восстанавливающего характера<br>Подведение результатов занятия.                                                                                                                                                                                                                 |

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа:

- 1- й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,
- 2- й этап – углубленное разучивание,
- 3- й этап – закрепление двигательного навыка, совершенствование умений.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия.

Разучивание. Создание предварительного представления о движении

постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап.

Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

### **1.3. Цель и задачи**

#### **Цель программы:**

Формирование у детей мотивации к ведению здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культурой, спортом через использование средств скалолазания для укрепления и сохранения собственного здоровья.

#### **Задачи**

##### *Обучающие:*

- формировать знания о скалолазании как вида спорта;
- ознакомить с достижениями отечественных скалолазов на соревнованиях различных уровней;
- формировать базовые знания о влиянии занятий скалолазанием на гармоничное развитие личности человека;
- формировать знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в организации здорового образа жизни;
- ознакомить с терминологией и правилами соревнований по скалолазанию;
- обучить базовым техническим элементам скалолазания: изучить основные виды хватов, способы постановки ног, технические элементы и движения и др.;
- научить правильно и безопасно использовать современное скалолазное снаряжение;

##### *Развивающие:*

- развитие двигательных навыков и умений необходимых для скалолазания;
- развивать мышление, способности выбора и принятия решений тактических действий в скалолазании;
- развить мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в части скалолазания.

**Воспитательные:**

- воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;
- воспитывать навыки безопасного поведения во время занятий скалолазанием, соблюдение требований и правил безопасности во время занятий скалолазанием;
- воспитывать чувство ответственности, волю и стремление к победе, преодолевая трудности, усталость и психологическое напряжение.

#### 1.4. Содержание программы

| п/п | Название раздела, темы                                                             | Всего часов | Количество часов |          | Форма аттестации/контроля |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|----------|---------------------------|
|     |                                                                                    |             | теория           | практика |                           |
| 1.  | Вводное занятие.<br>Инструктаж по ТБ.                                              | 2           | 1                | 1        | Беседа, тестирование      |
| 2.  | Скалолазание, как вид спорта.                                                      | 2           | 1                | 1        | Беседа, тестирование      |
| 3.  | Гимнастическая страховка.<br>Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 2           | 1                | 1        | Беседа, тестирование      |

|     |                                            |   |   |   |                                           |
|-----|--------------------------------------------|---|---|---|-------------------------------------------|
| 4.  | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.    | 1 | 1 | - | Беседа, тестирование                      |
| 5.  | Личная гигиена занимающихся скалолазанием. | 1 | 1 | - | Беседа, опрос                             |
| 6.  | Виды лазания.                              | 2 | - | 2 | Практическое задание                      |
| 7.  | Подвижные игры и эстафеты.                 | 1 | - | 1 | Игра<br>Практическое задание              |
| 8.  | Упражнения для развития выносливости       | 3 | - | 3 | Практическое задание                      |
| 9.  | Техническая подготовка                     | 3 | 1 | 2 | Практическое задание                      |
| 10. | Различные приемы техники лазания           | 2 | - | 2 | Практическое задание, опрос               |
| 11. | Нижняя и верхняя страховка                 | 2 | - | 2 | Практическое задание                      |
| 12. | Правила оказания доврачебной помощи        | 2 | 1 | 1 | Практическое задание, опрос, тестирование |
| 13. | Правила соревнований                       | 2 | 1 | 1 | Практическое задание                      |
| 14. | Гимнастические упражнения                  | 2 | - | 2 | Практическое задание                      |
| 15. | Упражнения для развития силы               | 1 | - | 1 | Практическое задание                      |

|     |                                                                  |   |   |   |                             |
|-----|------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------------------------|
| 16. | Основы и элементы техники выполнения упражнения                  | 2 | - | 2 | Практическое задание        |
| 17. | Тактическая подготовка                                           | 2 | - | 2 | Практическое задание        |
| 18. | Основы ЗОЖ, закаливание                                          | 1 | - | 1 | Практическое задание, опрос |
| 19. | Спортивные игры                                                  | 2 | - | 2 | Игры, практическое задание  |
| 20. | Упражнения для развития ловкости                                 | 1 | - | 1 | Практическое задание        |
| 21. | Работа со снаряжением                                            | 2 | - | 2 | Практическое задание        |
| 22. | Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию          | 4 | 1 | 3 | Практическое задание        |
| 23. | Основы технической подготовки<br>Постановка ног и рук на зацепах | 2 | - | 2 | Практическое задание, опрос |
| 24. | Легкая атлетика                                                  | 2 | - | 2 | Практическое задание        |
| 25. | Упражнения на развитие гибкости                                  | 1 | - | 1 | Практическое задание        |
| 26. | Упражнения на развитие силы отдельных мышечных групп             | 1 | - | 1 | Практическое задание        |

|     |                                                                                               |    |    |    |                                    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|------------------------------------|
| 27. | Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена | 2  | -  | 2  | Практическое задание               |
| 28. | Упражнения для ног                                                                            | 1  | -  | 1  | Практическое задание               |
| 29. | Характеристика лазания                                                                        | 2  | -  | 2  | Практическое задание               |
| 30. | Упражнения на развитие равновесия                                                             | 1  | -  | 1  | Практическое задание               |
| 31. | Выполнение контрольных нормативов                                                             | 1  | -  | 1  | Практическое задание               |
| 32. | Упражнения для пояса верхних конечностей                                                      | 1  | -  | 1  | Практическое задание               |
| 33. | Работа со снаряжением                                                                         | 2  | -  | 2  | Практическое задание               |
| 34. | Упражнения на развитие быстроты                                                               | 1  | -  | 1  | Практическое задание               |
| 35. | Принципы тактической подготовки                                                               | 3  | 1  | 2  | Практическое задание               |
| 36. | Итоговое занятие                                                                              | 2  | -  | 2  | Практическое задание, сдача зачета |
|     | Итого:                                                                                        | 64 | 10 | 54 |                                    |

## Содержание учебного плана

| №      | Тема занятия                                                                                  | Краткое содержание                                                                                                                                                      | Цель                                                                                                                   |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | <b>Вводное занятие.<br/>Инструктаж по технике безопасности.</b>                               | Ознакомление учащихся с правилами поведения на занятиях, инструкциями по безопасной эксплуатации спортивного оборудования и методиками безопасного подъема на скалодром | Формирование базовых представлений о правилах безопасности, ответственности и культуре поведения на тренировке.        |
| 2      | <b>Скалолазание, как вид спорта.</b>                                                          | Изучение истории возникновения и развития скалолазания, ознакомление с основными терминами и классификацией видов лазания.                                              | Развитие интереса к спорту, формирование представления о многообразии направлений и дисциплин в скалолазании.          |
| 3      | <b>Гимнастическая страховка. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.</b>        | Овладение приемами гимнастической страховки, изучение основ техники безопасности при выполнении упражнений на вертикальных поверхностях.                                | Обеспечение безопасности участников путем овладения правильными методами страховки и соблюдения правил безопасности.   |
| 4<br>5 | <b>Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.<br/>Личная гигиена занимающихся скалолазанием.</b> | Рассмотрение особенностей выбора и правильного использования специализированного снаряжения, требования к личной гигиене спортсменов.                                   | Создание условий для эффективной тренировки и минимизации риска травмирования благодаря грамотному подбору экипировки. |
| 6<br>7 | <b>Виды лазания.<br/><br/>Подвижные игры и эстафеты.</b>                                      | Освоение различных техник передвижения по рельефу, участие в подвижных играх и эстафетах.                                                                               | Повышение уровня физической подготовленности, развитие координации движений и укрепление мышц тела.                    |
| 8<br>9 | <b>Упражнения для развития выносливости.</b>                                                  | Выполнение комплекса специальных физических упражнений направленных                                                                                                     | Улучшение функциональных возможностей организма                                                                        |

|           |                                                                                 |                                                                                                                                                       |                                                                                                                            |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | <b>Техническая подготовка.</b>                                                  | на повышение общей выносливости организма. Основные технические приёмы передвижения по стенду и спортивному маршруту.                                 | и освоение технической базы скалолаза.                                                                                     |
| 10<br>11  | <b>Различные приемы техники лазания. Нижняя и верхняя страховка.</b>            | Изучение основных приёмов движения на маршрутах, обучение практическому применению нижней и верхней страховок.                                        | Закрепление навыков уверенного прохождения маршрутов различной степени трудности и обеспечение надежной защиты от падений. |
| 12<br>13  | <b>Правила оказания доврачебной помощи. Правила соревнований.</b>               | Изучение алгоритмов первой медицинской помощи пострадавшим, ознакомление с регламентом официальных спортивных мероприятий.                            | Совершенствование практических навыков оказания неотложной помощи и знание требований к участникам соревнований.           |
| 14-<br>15 | <b>Гимнастические упражнения. Упражнения для развития силы.</b>                 | Использование элементов художественной и спортивной гимнастики для укрепления мускулатуры, улучшение силовых показателей спортсменов.                 | Укрепление мышечной системы, увеличение силовой выносливости и функциональной готовности организма.                        |
| 16<br>17  | <b>Основы и элементы техники выполнения упражнения. Тактическая подготовка.</b> | Понимание правильной последовательности действий при прохождении маршрута, выбор оптимального пути подъёма и способа преодоления препятствий.         | Получение теоретических знаний и практических навыков построения оптимальной стратегии продвижения по маршруту.            |
| 18<br>19  | <b>Основы ЗОЖ, закаливание. Спортивные игры.</b>                                | Основы профилактики заболеваний и поддержания здоровья, методики повышения иммунитета, профилактика травматизма. Игры и соревнования, направленные на | Формирование понимания важности здорового образа жизни и мотивации заниматься спортом регулярно.                           |

|          |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                             |                                                                                                              |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                 | поддержание общего физического тонуса.                                                                                                                      |                                                                                                              |
| 20<br>21 | <b>Упражнения для развития ловкости. Работа со снаряжением.</b>                                                                                                 | Тренировка способности быстро реагировать на изменения ситуации, применять различные приспособления и технику быстрого надевания снаряжения.                | Развитие координационных способностей и скорости реакции, необходимых для успешного участия в соревнованиях. |
| 22<br>23 | <b>Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.</b><br><br><b>Основы технической подготовки</b><br><b>Отработка постановки ног и рук на зацепах</b> | Практическое применение технических приемов и стратегического планирования маршрута.                                                                        | Комплексная подготовка обучающихся к самостоятельному прохождению трасс.                                     |
| 24<br>25 | <b>Легкая атлетика. Упражнения на развитие гибкости.</b>                                                                                                        | Беговые тренировки и упражнения, способствующие развитию эластичности связочного аппарата и улучшению растяжения мышц.                                      | Увеличение двигательной активности и профилактику возможных повреждений суставов и позвоночника.             |
| 26<br>27 | <b>Упражнения на развитие силы отдельных мышечных групп. Индивидуальные особенности спортивной техники.</b>                                                     | Изучение анатомических особенностей телосложения каждого ученика, выполнение специализированных упражнений для увеличения мощности определенных групп мышц. | Оптимизация тренировок согласно индивидуальным особенностям строения тела каждого участника группы.          |
| 28<br>29 | <b>Упражнения для ног. Характеристика лазания.</b>                                                                                                              | Физическая нагрузка, направленная на проработку нижних конечностей, влияющих на успешность выполнения восхождения.                                          | Усиление мышц ног, играющих ключевую роль в эффективном движении вверх.                                      |

|          |                                                                              |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                      |
|----------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                              | Определение специфики различных типов восхождений.                                                                                                                                   |                                                                                                                      |
| 30<br>31 | <b>Упражнения на развитие равновесия. Выполнение контрольных нормативов.</b> | Совершенствование вестибулярного аппарата и способности сохранять баланс при передвижении по сложной поверхности. Оценка текущего уровня физической подготовки обучающихся.          | Повышение устойчивости тела и точности движений, проведение итогового контроля качества освоения материала.          |
| 32<br>33 | <b>Упражнения для пояса верхних конечностей. Работа со снаряжением.</b>      | Комплексы упражнений, укрепляющих мышцы рук и плечевого пояса, необходимые для эффективного преодоления маршрутов. Правильное использование страховочных устройств и приспособлений. | Рост физической мощи и эффективности действий руками, закрепление навыков обращения со специальным оборудованием.    |
| 34<br>35 | <b>Упражнения на развитие быстроты. Принципы тактической подготовки.</b>     | Специальные задания, направленные на быстрое реагирование и совершение манёвров, разработка индивидуальных тактических схем для конкретных ситуаций.                                 | Повышение скоростных качеств и выработка устойчивых стратегических решений в условиях ограниченных ресурсов времени. |
| 36       | <b>Итоговое занятие.</b>                                                     | Повторение пройденного материала, обсуждение успехов и достижений прошедшего периода обучения.                                                                                       | Итоговая оценка приобретённых навыков и проверка усвоения полученных знаний.                                         |

## 2. Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Программа рассчитана на восемь календарных месяцев с октября по май, по 8 занятий в месяц. Календарный план, на текущий учебный год представлен в Приложении 1; Календарно – тематическое планирование представлено в Приложении 2.

| Маленькие скалолазы | Октябрь |   |   |   | Ноябрь |   |   |   | Декабрь |   |   |   | Январь |   |   |  | Февраль |   |   |   | Март |   |   |   | Апрель |   |   |   | Май |   |   |   | Всего |
|---------------------|---------|---|---|---|--------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|---|---|--|---------|---|---|---|------|---|---|---|--------|---|---|---|-----|---|---|---|-------|
|                     | Неделя  |   |   |   |        |   |   |   |         |   |   |   |        |   |   |  |         |   |   |   |      |   |   |   |        |   |   |   |     |   |   |   |       |
|                     | 1       | 2 | 3 | 4 | 1      | 2 | 3 | 4 | 1       | 2 | 3 | 4 | 2      | 3 | 4 |  | 1       | 2 | 3 | 4 | 1    | 2 | 3 | 4 | 1      | 2 | 3 | 4 | 1   | 2 | 3 | 4 | 31    |
| Занятия             | 2       | 2 | 2 | 2 | 2      | 2 | 2 | 2 | 2       | 2 | 2 | 2 | 2      | 3 | 3 |  | 2       | 2 | 2 | 2 | 2    | 2 | 2 | 2 | 2      | 2 | 2 | 2 | 2   | 2 | 2 | 2 | 64    |

### 2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия:

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий – спортивный зал;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещение для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. Занятия проводятся на исправном оборудовании.

В основе обучения лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность.

Спортивное оборудование и инвентарь Личное:

- беседка страховочная
- усы самостраховки

- карабины страховочные
- страховочное спусковое устройство «лукошко» или «восьмерка»
- мешочек для магнезии
- тренажер (скалодром)
- зацепы разного размера с болтами
- рельефы скальные (треугольный, шестигранный, овальный)
- веревки (динамическая, статическая)
- веревка вспомогательная (репшнур)
- карабины страховочные
- маты
- оттяжки.

### **Кадровое обеспечение**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

### **Безопасные условия обучения**

#### *Санитарно-гигиеническое обеспечение*

Санитарно-гигиеническое обеспечение деятельности по реализации дополнительной общеобразовательной программы (дополнительной общеразвивающей программы) регламентируется Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Факторы, способствующие сохранению и укреплению здоровья учащихся, профилактике утомления, повышению работоспособности и эффективности творческой деятельности:

- поддержание оптимального температурного режима,
- регулярное проветривание учебных помещений,

- достаточное освещение, соответствующее установленным нормам,
- предупреждение переутомления учеников,
- чередование различных форм учебной активности,
- включение динамических перерывов.

*Инструкция по технике безопасности при занятиях на скалодроме*

1. Скалолазание требует высокой осторожности и ответственности.
2. Настоящая инструкция по технике безопасности при занятиях на скалодроме разработана с целью обеспечения безопасных и комфортных условий занятий. Следование данной инструкции сведет к минимуму риск получения травм.
3. Соблюдение техники безопасности на скалодроме является обязательным для всех обучающихся.
4. Находиться на скалодроме разрешается только в присутствии на территории скалодрома педагога.
5. Обучающиеся обязаны неукоснительно выполнять требования по соблюдению техники безопасности во время занятий скалолазания.
6. В случае возникновения каких-либо вопросов, неуверенности, сомнений в правильности совершаемых действий, обучающийся обязан обратиться за разъяснением к педагогу и продолжить занятия на скалодроме исключительно после наступления полной ясности в вопросах, которые вызывали сомнения.
7. К занятиям на скалодроме допускаются лица, не имеющие противопоказаний к занятиям скалолазанием, ознакомившиеся с техникой.
8. Лазать на скалодроме возможно только при обеспечении страховки: гимнастической при лазании и наличия специальных матов при лазании боулдеринга, верхней (исключительно на плоскостях, оборудованных соответствующими точками страховки), нижней (на плоскостях, оборудованных промежуточными точками страховки).
9. Проведение занятий на скалодроме разрешается только с использованием специального снаряжения (страховочные устройства,

обвязки, веревки, карабины, оттяжки), отвечающего необходимым требованиям безопасности (ГОСТ, UIAA, CE) и используемом в соответствии с рекомендациями фирм-производителей. Надежность снаряжения подтверждается соответствующими сертификатами.

10. При обнаружении каких-либо неисправностей на скалодроме (проворачивающиеся зацепы, сомнительно закрепленные крючья и т.п.) следует немедленно сообщить об этом педагогу.

11. Каждый должен быть максимально внимательным к другим занимающимся, и не предпринимать никаких действий, которые могут привести к угрозе собственной безопасности или безопасности другого. Каждый должен учитывать опасность, которую представляют для него лазающие люди и падающие сверху предметы и предпринимать все необходимые меры.

12. О каждом несчастном случае, необходимо сообщить педагогу.

#### *Правила техники безопасности при нахождении на скалодроме*

1. Запрещается сидеть на матах под лазательными стенами, тем самым мешая другим обучающимся заниматься и создавать дополнительно угрозу причинения вреда своему здоровью и здоровью окружающих.

2. Запрещается братья руками и наступать на страховочные проушины.

3. Запрещается лазать с кольцами на пальцах рук и другими украшениями, которые могли бы зацепиться за элементы скалодрома, снаряжение, создать предпосылки к несчастному случаю, нанести травму.

4. Запрещается лазать и осуществлять страховку с длинными распущенными волосами.

5. Запрещается лазать со снаряжением и иными вещами, которые при подъеме на стену могут упасть вниз.

6. Запрещается оставлять посторонние предметы на поверхности страховочного мата.

7. Запрещается принимать пищу, жевать жевательную резинку во

время лазания.

8. Запрещается засовывать пальцы в отверстия для установки зацепов.
9. Запрещается подниматься без страховки на высоту выше рекомендованной на данном скалодроме.
10. Запрещается находиться под человеком, лезущим с верхней или нижней страховкой, находиться друг под другом во время лазания.
11. Запрещается самостоятельно прикручивать, откручивать или менять положение зацепов или рельефов на стенах.
12. Запрещается лазать на скалодроме без сменной обуви либо босиком.
13. Запрещается лазание с гимнастической страховкой на любой высоте в отсутствии матов.

### **2.3 Формы аттестации**

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся, через систему контрольных заданий, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в группах являются выполнение требований контрольных нормативов по ОФП, навыков скалолазания. Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является - контрольное задание, тестирование, соревнование и др.

1. Предварительный контроль проводится в начале учебного года, для оценки уровня общей физической подготовленности обучающихся.
2. Промежуточный контроль проводится в середине учебного года, для оценки уровня приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений (заданий) по физической подготовленности обучающихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности.

3. Итоговый контроль проводится в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся, в вопросах физической культуры и спорта, в том числе вопросах, связанных с подготовкой (физической и спортивной) скалолазов при помощи опроса; выполнения требований контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению специальной подготовке скалолаза.

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня физической подготовленности ребенка.

Критерии оценки выполнения:

«5» – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

«4» –неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;

«3»– ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении или отказывается его выполнять.

### **Планируемые результаты**

За время обучения по программе «Маленькие скалолазы» у обучающихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепится опорно-двигательный аппарат. В результате учебно-тренировочной деятельности у обучающихся произойдет развитие таких физических качеств как быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость. А также занятия окажут положительное влияние на развитие когнитивных качеств, совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, память, воображение и скорость мышления.

В результате занятий и полученных в процессе подготовки знаний и умений, обучающиеся обретут уверенность в собственных силах.

*В результате освоения программы «Маленькие скалолазы» обучающиеся будут знать:*

- историю возникновения и развития скалолазания как вида спорта;
- правила техники безопасности во время занятий скалолазанием;
- основы формирования здорового образа жизни;
- различные подвижные игры и эстафеты, способствующие развитию двигательных навыков и умений необходимых для скалолазания;
- терминологию и правила соревнований по скалолазанию;
- особенности основных дисциплин современного скалолазания, их единство и различия;

- основы тактических действий;
- нормы личной гигиены при занятиях скалолазанием;

*В результате освоения программы обучающиеся будут уметь:*

- демонстрировать базовые технические элементы скалолазания, в том числе основные виды хватов, способы постановки ног, технические элементы и движения, используемые в скалолазании;
- выполнять общеразвивающие и специальные упражнения;
- демонстрировать умения решения тактических задач;
- выполнять правила техники безопасности на занятиях по скалолазанию;
- правильно и безопасно использовать современное скалолазное снаряжение;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий скалолазанием;
- проявлять стремление к победе, волю, терпение и трудолюбие во время соревнований по скалолазанию.

## **2.5. Методические материалы**

Программа ориентирована на организацию образовательной общеразвивающей деятельности обучающихся в очной форме. Она предлагает

разнообразные методы и приёмы для эффективного обучения и развития юных спортсменов.

#### *Основные методы организации образовательного процесса*

В ходе реализации программы применяются следующие методы:

- **Словесные методы:** объяснение, беседа, рассказ.
- **Наглядные методы:** демонстрация техник тренером, работа по образцам, просмотр видеоматериалов.
- **Практические методы:** проведение тренировочных упражнений, контрольных тестов.
- **Соревновательно-игровые методы:** игры, состязания, мероприятия, направленные на повышение интереса и вовлечённости детей.

Материалы программы рассчитаны на поэтапное приобретение теоретических знаний, формирование необходимых навыков и умений, соответствующих возрасту и уровню подготовки обучающихся.

Перед каждым занятием педагог должен чётко формулировать цели, задачи, определять содержание и необходимый инвентарь. Рекомендуется разрабатывать детальный конспект, содержащий рекомендации по количеству упражнений, размещению обучающихся и особенностям используемого пространства.

#### *Принципы отбора содержания*

Отбор учебного материала основывается на следующих принципах:

- Единство процессов развития, обучения и воспитания.
- Систематичность и последовательность изучения материала.
- Доступность материала для восприятия и понимания ребёнком.
- Наглядность, облегчающая восприятие и запоминание информации.
- Взаимодействие и сотрудничество педагогов и детей.
- Комплексный подход к процессу обучения.

#### *Организация образовательного процесса*

Занятия подразделяются на несколько типов:

- **Теоретические занятия:** лекции, беседы, семинары, викторины.
- **Практические занятия:** тренировки, соревнования, мастер-классы, консультации.
- **Диагностика:** выявление текущего уровня физического состояния и готовности к дальнейшему совершенствованию.
- **Контрольные занятия:** оценка результатов, самооценка и коррекция ошибок.
- **Итоговые занятия:** заключение этапа обучения, награждения лучших учеников.

Все занятия направлены на всестороннее физическое развитие детей, укрепление здоровья, приобретение навыков, уверенности и дисциплинированности.

Воспитание детей проходит в духе дружбы, взаимовыручки, уважения старших и поддержки традиций спортивного сообщества. Особое внимание уделяют формированию культуры поведения, взаимопомощи и ответственности.

Основными методами работы на начальном этапе служат игровые упражнения, смена нагрузок, разнообразие двигательной активности, помогающие развивать ловкость, гибкость и координацию движений.

#### **Список рекомендованной литературы для педагога**

1. Антонович, И.И. Спортивное скалолазание
2. Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов.
3. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм).
4. Байковский, Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта.
5. Бочавер К.А., Довжик Л.М., Тер-Минасян А.А. К вопросу о концентрации внимания в спортивном скалолазании.
6. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском

саду: Кн. для воспитателя дет. сада.

7. Закацولا А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87.

8. Новикова Н. Т. «Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах)».

9. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физкультуры.

10. Подгорбунских, З.С., Пиратинский, А.Е. Техника спортивного скалолазания.

11. Смолина О.Ю. Методические рекомендации «Скалолазание для малышей»

12. Хаттинг Г. «Скалолазание: Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению».

13. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и [методические указания](#).

14. Спортивное скалолазание- <http://www.rusclimbing.ru>.

15. Федерация Скалолазания России. Официальный сайт. [Электронный ресурс] // URL: <http://www.c-f-r.ru/>

16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивное скалолазание». Утвержден приказом Минспорта России от 16 октября 2013 г. № 799.

17. Стандарты вида спорта «спортивное скалолазание», утверждены постановлением Правительства РФ от 29 декабря 2018 г. № 1736.

### **Список литературы для обучающихся и родителей**

1. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и [методические указания](#).

2. Смолина О.Ю., Заморов И.А. Основы скалолазания: Методические рекомендации

### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.c-f-r.ru> – Федерация скалолазания России;

2. <http://www.rusclimbing.ru> – интернет-страница о скалолазании;  
<http://www.rockclimbing.ru> – журнал о скалолазании.

## Список литературы

1. Антонович, И.И. Спортивное скалолазание / И.И. Антонович. — Москва : Физкультура и спорт, 2015. — 192 с.
2. Архипов, С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов / С.М. Архипов. — Екатеринбург : УрГУФК, 2013. — 112 с.
3. Борисов, И.Ф. "Особенности технической подготовки начинающих скалолазов. "Журнал физической культуры и спорта, 2019, № 2, стр. 34–41.
4. Буцинская, П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: книга для воспитателей детского сада / П.П. Буцинская и др. — Москва : Просвещение, 2005. — 176 с.
5. Закацولا, А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87 / А.Г. Закацولا. — Челябинск : ЮУрИФК, 2011. — 80 с.
6. Новиков, Н.Т., Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажёрах). Учебно-методическое пособие СПбГУ. [Текст] / Н.Т. Новиков – М.: СПбГУ, 2000.-106с.
7. Подгорбунских, З.С.; Пиратинский, А.Е. Техника спортивного скалолазания / З.С. Подгорбунских, А.Е. Пиратинский. — Владивосток : ДВГТУ, 2012. — 144 с.
8. Смолина, О.Ю. Методические рекомендации «Скалолазание для малышей» / О.Ю. Смолина. — Тюмень : ТИУ, 2017. — 64 с.
9. Хаттинг, Г. Скалолазание: базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению / Перевод с английского. — СПб. : Азбука-классика, 2014. — 224 с.

# Календарный учебный график- на учебный год

## Октябрь

| Неделя                              | 1 неделя    |         |       |         |         |         | 2 неделя    |             |         |       |         |         | 3неделя |             |             |         |       |         | 4 неделя |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|-------------------------------------|-------------|---------|-------|---------|---------|---------|-------------|-------------|---------|-------|---------|---------|---------|-------------|-------------|---------|-------|---------|----------|---------|-------------|-------------|---------|-------|---------|---------|---------|-------------|
| Названи<br>е ДПОУ                   | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | Понедельник | Вторник | Срела | Четверг | Пятница  | Суббота | Воскресенье | Понедельник | Вторник | Срела | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| Маленькие скалолазы                 | 3           |         |       | 3       |         |         |             | 3           |         |       |         |         |         |             | 3           |         |       |         |          |         |             | 3           |         |       |         |         |         |             |
| Итого Уч. Зан в мес/ неделя в месяц |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |

## Ноябрь

| Неделя              | 1 неделя    |         |       |         |         |         | 2 неделя    |             |         |       |         |         | 3неделя |             |             |         |       |         | 4 неделя |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|---------------------|-------------|---------|-------|---------|---------|---------|-------------|-------------|---------|-------|---------|---------|---------|-------------|-------------|---------|-------|---------|----------|---------|-------------|-------------|---------|-------|---------|---------|---------|-------------|
| Названи<br>е ДПОУ   | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница  | Суббота | Воскресенье | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| Маленькие скалолазы | 3           |         |       | 3       |         |         |             | 3           |         |       |         |         |         |             | 3           |         |       |         |          |         |             | 3           |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       | </      |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |

## Декабрь

| Неделя              | 1 неделя    |         |       |         |         |         | 2 неделя    |             |         |       |         |         | 3неделя |             |             |         |       |         | 4 неделя |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|---------------------|-------------|---------|-------|---------|---------|---------|-------------|-------------|---------|-------|---------|---------|---------|-------------|-------------|---------|-------|---------|----------|---------|-------------|-------------|---------|-------|---------|---------|---------|-------------|
| Названи<br>е ДПОУ   | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница  | Суббота | Воскресенье | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| Маленькие скалолазы | 3           |         |       | 3       |         |         |             | 3           |         |       | 3       |         |         |             | 3           |         |       | 3       |          |         |             | 3           |         |       | 3       |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |

## Январь

| Неделя              | 1 неделя    |         |       |         |         |         | 2 неделя    |             |         |       |         |         | 3неделя |             |             |         |       |         | 4 неделя |         |             |             |         |       |         |         |         |                                       |
|---------------------|-------------|---------|-------|---------|---------|---------|-------------|-------------|---------|-------|---------|---------|---------|-------------|-------------|---------|-------|---------|----------|---------|-------------|-------------|---------|-------|---------|---------|---------|---------------------------------------|
| Названи<br>е ДПОУ   | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница  | Суббота | Воскресенье | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье                           |
| Маленькие скалолазы |             |         |       |         |         |         | 3           |             |         | 3     |         |         |         | 3           |             |         | 3     | 3       |          |         | 3           |             |         | 3     | 3       |         |         | 8/8                                   |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         | Итог Уч. Зан в<br>мес/ неделя в месяц |

## Февраль

| Неделя              | 1 неделя    |         |       |         |         |         | 2 неделя    |             |         |       |         |         | 3неделя |             |             |         |       |         | 4 неделя |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|---------------------|-------------|---------|-------|---------|---------|---------|-------------|-------------|---------|-------|---------|---------|---------|-------------|-------------|---------|-------|---------|----------|---------|-------------|-------------|---------|-------|---------|---------|---------|-------------|
| Названи<br>е ДПОУ   | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | Понедельник | Вторник | Срела | Четверг | Пятница  | Суббота | Воскресенье | Понедельник | Вторник | Срела | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| Маленькие скалолазы | 3           |         |       | 3       |         |         |             | 3           |         |       |         |         |         |             | 3           |         |       |         |          |         |             | 3           |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |

## MapT

[illegible]

## Апрель

| Неделя              | 1 неделя    |         |       |         |         |         | 2 неделя    |             |         |       |         |         | 3неделя |             |             |         |       |         | 4 неделя |         |             |  |  |  |
|---------------------|-------------|---------|-------|---------|---------|---------|-------------|-------------|---------|-------|---------|---------|---------|-------------|-------------|---------|-------|---------|----------|---------|-------------|--|--|--|
| Названи<br>е ДПОУ   | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница  | Суббота | Воскресенье |  |  |  |
| Маленькие скалолазы | 3           |         |       | 3       |         |         |             | 3           |         |       | 3       |         |         |             | 3           |         |       | 3       |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |
|                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |  |  |  |

## Май

| Неделя                              | 1 неделя    |         |       |         |         |         | 2 неделя    |             |         |       |         |         | 3неделя |             |             |         |       |         | 4 неделя |         |             |             |         |       |         |         |         |             |  |
|-------------------------------------|-------------|---------|-------|---------|---------|---------|-------------|-------------|---------|-------|---------|---------|---------|-------------|-------------|---------|-------|---------|----------|---------|-------------|-------------|---------|-------|---------|---------|---------|-------------|--|
| Названи<br>е ДПОУ                   | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница  | Суббота | Воскресенье | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |  |
|                                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |  |
|                                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |  |
|                                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |  |
| Маленькие скалолазы                 | 3           |         |       | 3       |         |         |             | 3           |         |       | 3       |         |         |             | 3           |         |       | 3       |          |         |             | 3           |         |       | 3       |         |         |             |  |
|                                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |  |
|                                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |  |
|                                     |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |  |
| Итого Уч. Зан в мес/ неделя в месяц |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |         |         |             |             |         |       |         |          |         |             |             |         |       |         |         |         |             |  |

## Календарно – тематическое планирование

| №        | Дата        | Время занятия | Кол-во часов | Тема занятия                                                                              | Место проведения | Форма контроля               |
|----------|-------------|---------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------|
| 1<br>2   | Окт, 1-я н. | Пн, чт        | 2            | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.                                                        | Спортзал         | Беседа, тестирование         |
| 3<br>4   | Окт, 2-я н. |               | 2            | Скалолазание, как вид спорта.                                                             | Спортзал         | Беседа, тестирование         |
| 5<br>6   | Окт, 3-я н. |               | 2            | Гимнастическая страховка. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.           | Спортзал         | Беседа, тестирование         |
| 7<br>8   | Окт, 4-я н. |               | 2            | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.<br><br>Личная гигиена занимающихся скалолазанием. | Спортзал         | Беседа, тестирование         |
| 9<br>10  | Нояб, 1-я н |               | 2            | Виды лазания.                                                                             | Спортзал         | Практическое задание         |
| 11<br>12 | Нояб, 2-я н |               | 2            | Подвижные игры и эстафеты<br><br>Упражнения для развития выносливости                     | Спортзал         | Игра<br>Практическое задание |
| 13<br>14 | Нояб, 3-я н |               | 2            | Упражнения для развития выносливости                                                      | Спортзал         | Практическое задание         |
| 15<br>16 | Нояб, 4-я н |               | 2            | Техническая подготовка                                                                    | Спортзал         | Практическое задание         |
| 17<br>18 | Дек, 1-я н. |               | 2            | Техническая подготовка                                                                    | Спортзал         | Практическое задание, опрос  |

|                |               |  |   |                                                                                                              |          |                                           |
|----------------|---------------|--|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------|
|                |               |  |   | Различные приемы техники лазания                                                                             |          |                                           |
| 19<br>20       | Дек, 2-я н.   |  | 2 | Различные приемы техники лазания<br>Нижняя и верхняя страховка                                               | Спортзал | Практическое задание                      |
| 21<br>22       | Дек, 3-я н.   |  | 2 | Нижняя и верхняя страховка<br>Правила оказания доврачебной помощи                                            | Спортзал | Практическое задание, опрос, тестирование |
| 23<br>24       | Дек, 4-я н.   |  | 2 | Правила оказания доврачебной помощи<br>Правила соревнований                                                  |          | Практическое задание                      |
| 25<br>26       | Январь, 2-я н |  | 2 | Правила соревнований<br>Гимнастические упражнения                                                            | Спортзал | Практическое задание                      |
| 27<br>28<br>29 | Январь, 3-я н |  | 3 | Гимнастические упражнения<br>Упражнения для развития силы<br>Основы и элементы техники выполнения упражнения | Спортзал | Практическое задание                      |
| 30<br>31<br>32 | Январь, 4-я н |  | 3 | Основы и элементы техники выполнения упражнения<br><br>Тактическая подготовка                                | Спортзал | Практическое задание                      |

|          |                   |  |   |                                                                                                            |          |                                      |
|----------|-------------------|--|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------|
| 33<br>34 | Февраль,<br>1-я н |  | 2 | Основы ЗОЖ,<br>закаливание<br>Спортивные<br>игры                                                           | Спортзал | Практическое<br>задание,<br>опрос    |
| 35<br>36 | Февраль,<br>2-я н |  | 2 | Спортивные<br>игры<br>Упражнения для<br>развития<br>ловкости                                               | Спортзал | Игра<br>Практическое<br>задание      |
| 37<br>38 | Февраль,<br>3-я н |  | 2 | Работа со<br>снаряжением                                                                                   | Спортзал | Практическое<br>задание              |
| 39<br>40 | Февраль,<br>4-я н |  | 2 | Взаимосвязь<br>техники и<br>тактики при<br>обучении<br>скалолазанию                                        | Спортзал | Практическое<br>задание              |
| 41<br>42 | Март, 1-<br>я н.  |  | 2 | Взаимосвязь<br>техники и<br>тактики при<br>обучении<br>скалолазанию                                        | Спортзал | Практическое<br>задание              |
| 43<br>44 | Март, 2-<br>я н.  |  | 2 | Основы<br>технической<br>подготовки<br>Постановка ног<br>и рук на зацепах                                  | Спортзал | Практическое<br>задание,<br>опрос, т |
| 45<br>46 | Март, 3-<br>я н.  |  | 2 | Легкая атлетика                                                                                            | Спортзал | Практическое<br>задание              |
| 47<br>48 | Март, 4-<br>я н.  |  | 2 | Упражнения на<br>развитие<br>гибкости<br><br>Упражнения на<br>развитие силы<br>отдельных<br>мышечных групп | Спортзал | Практическое<br>задание              |
| 49<br>50 | Апрель,<br>1-я н  |  | 2 | Индивидуальные<br>особенности<br>спортивной<br>техники,<br>связанные с                                     | Спортзал | Практическое<br>задание              |

|          |               |  |   |                                                                               |          |                                     |
|----------|---------------|--|---|-------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------|
|          |               |  |   | анатомическим строением спортсмена                                            |          |                                     |
| 51<br>52 | Апрель, 2-я н |  | 2 | Упражнения для ног<br>Характеристика лазания                                  | Спортзал | Практическое задание                |
| 53<br>54 | Апрель, 3-я н |  | 2 | Характеристика лазания<br>Упражнения на развитие равновесия                   | Спортзал | Практическое задание                |
| 55<br>56 | Апрель, 4-я н |  | 2 | Выполнение контрольных нормативов<br>Упражнения для пояса верхних конечностей | Спортзал | Практическое задание                |
| 57<br>58 | Май, 1-я н.   |  | 2 | Работа со снаряжением                                                         | Спортзал | Практическое задание                |
| 59<br>60 | Май, 2-я н.   |  | 2 | Упражнения на развитие быстроты<br>Принципы тактической подготовки            | Спортзал | Практическое задание                |
| 61<br>62 | Май, 3-я н.   |  |   | Принципы тактической подготовки                                               | Спортзал | Практическое задание                |
| 63<br>64 | Май, 4-я н.   |  |   | Итоговое занятие                                                              | Спортзал | Практическое задание, сдача зачетов |

### Глоссарий терминов

**Скалодром** – искусственное сооружение, имитирующее рельеф скалы (тренажер для скалолазания).

**Боулдеринг** – дисциплина скалолазания, серия коротких предельно сложных трасс.

**Верхняя страховка** – способ осуществления страховки, при котором точки страховки находятся выше участника.

**В крест** – способ использования зацепы, при котором правая рука находится левее левой и наоборот (аналогично для ног).

**Гимнастическая страховка** – способ страховки, при котором лезущего страхует руками напарник, стоящий рядом с ним.

**Дэдпоинт** (Deadpoint) – удержание зацепа в конце динамичного движения, как бы находясь в состоянии невесомости.

**Зацеп** – спортивный снаряд для скалолазания в виде искусственно созданного камня.

**Кампусборд** – тренажер для развития взрывной силы рук, укрепления пальцев.

**Карабин** — быстродействующее соединительное звено между двумя предметами имеющими петли.

**Мат** (в спорте) — мягкий настил (амортизационное покрытие), предохраняющий от ушибов при падении или при прыжках.

**Мизер** – очень маленькая зацепка.

**Мунборд** – небольшой скалодром, имеющий жесткие стандарты: неизменный угол наклона, сетку расположения зацепов, специальные зацепы, правила лазания.

**Нижняя страховка** – способ осуществления страховки, при котором точки страховки расположены вдоль всего маршрута.

**Откидка** – зацепка, работающая вбок.

**Оттяжка** — петля из прочной ленты разной длины.

**Пассив** – пологая зацепка без активной части.

**Подхват** – зацепка, которую удобно брать снизу.

**Пункт разворота** (станция верхней страховки) – сдвоенная точка страховки, состоящая из двух независимых карабинов, объединенных в одну страховочную точку.

**Рукоход** – трасса, которая лезется только на руках.

**Страховка** (в скалолазании) – система мероприятий для предотвращения несчастных случаев во время срыва спортсмена с трассы.

**Страховочная система** (беседка) — элемент скалолазного и альпинистского снаряжения, состоит из соединенных между собой пояса и ножных обхватов, который спортсмен надевает на себя, и к которому с помощью узла «восьмерка» с контрольным узлом или двух карабинов крепится веревка.

**Точки страховки** – на искусственном рельефе (скалодроме) являются частью конструкции скалодрома и представляют собой проушины для карабинов.

**Траверс** – это распространенный в скалолазании способ передвижения по скалодрому, предполагающий движение не вверх, а в сторону без существенного набора высоты.

**Трасса** – часть поверхности скалолазного стенда, отведенная для лазания по определенному маршруту.

**Фингерборд** – тренажер для развития силы пальцев. Доска с множеством зацепов.

**Щипок** – зацепка, которую удобно брать, сжимая с двух сторон и используя большой палец.