

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД  
ЙОШКАР-ОЛА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «АЗИМУТ» Г. ЙОШКАР-ОЛЫ  
ИМЕНИ СЕРГЕЯ ВАСИЛЬЕВИЧА ЯШИНА»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
МОУДО «ДЮЦ «Азимут»  
Протокол от 25.08.2025 №3



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МОУДО «ДЮЦ «Азимут»  
*Роженцова* Роженцова О.Н.  
Приказ №110-од от «01» сентября 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЮНЫЕ СКАЛОЛАЗЫ»**

IDпрограммы: 1656  
Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый  
Категория и возраст обучающихся: 6-18 лет  
Срок освоения программы: 3 года  
Объем часов: 648 часов  
Разработчик программы:  
Дияров Б.К. – тренер-преподаватель

г. Йошкар-Ола  
2025

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Пояснительная записка**

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность** разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране и Республике Марий Эл.

**Адресат программы** – дети от 6 до 18 лет.

**Срок освоения программы** – 3 года.

**Форма обучения** – очная.

**Уровень программы** – базовый.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 часа.

#### **Отличительные особенности программы**

Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники лазанья, формированию образа существующей практики скалолазания. Соревнования проводятся внутри группы по общей физической подготовке в течение года, а в конце года - в лазании на тренажере по простым (облегченным) трассам. По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и знать название рельефов, зацепов, техник лазания, средств физической подготовки и др., знать способы страховки и овладеть верхней страховкой (с помощью взрослого)

**Особенности организации образовательного процесса:** Программа реализуется при сетевом взаимодействии МОУДО «ДЮЦ «Азимут» и Региональной молодежной общественной организации клуб альпинистов и скалолазов Республики Марий Эл «Альпика». Формы взаимодействия:

*Совместные занятия и тренировки.* Проведение совместных тренировок для обучающихся «ДЮЦ «Азимут» под руководством опытных тренеров из клуба «Альпика». Это обеспечивает подросткам возможность получать практические навыки и опыт от профессионалов.

*Мастер-классы и образовательные семинары.* Проведение открытых мастер-классов по скалолазанию и альпинизму для учащихся, а также семинаров по технике безопасности и подготовке с использованием профессионального снаряжения.

*Финансовая поддержка и спонсорство.* Совместная работа над привлечением спонсоров для финансирования закупки материально-технической базы.

## **1.2. Цели и задачи программы**

Цель программы – физическое развитие детей через занятия скалолазанием.

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

- приобретение умений и навыков по спортивному скалолазанию;
- овладение техникой и тактикой
- освоение знаний об истории развития скалолазания в России;
- умение выполнять правильно технические приемы.

#### *Развивающие:*

- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей учащихся;
- развитие дисциплинированности и умения доводить начатое дело до конца.

#### *Воспитательные:*

- формирование образа здоровой жизни у учащихся, через систематические занятия скалолазанием
- воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности;
- формирование нравственные качества, гуманистической личностной

позиции, позитивного и оптимистического отношения к жизни.

### **1.3. Объем программы– 648 часов.**

1 год обучения – 216 часов,

2 год обучения – 216 часов,

3 год обучения – 216 часов,

### **1.4. Содержание программы.**

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

##### **Вводное занятие:**

Краткий обзор развития скалолазания в России. Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом. Скалолазание, как средство физического развития и повышения мастерства спортсменов-альпинистов.

Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Значение и место скалолазания в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития скалолазания в СССР, России и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в области, городе.

*Формы контроля:* беседа, устный опрос.

##### **Правила поведения и техника безопасности на занятиях:**

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Опасности в скалолазании субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы. Коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях.

*Формы контроля:* беседа, устный опрос.

##### **Скалолазное снаряжение, одежда и обувь:**

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Альпинистское

снаряжение используемое в походах выходного дня. Виды снаряжения, их конструктивные особенности. Правила размещения предметов в рюкзаке. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Требование к одежде и обуви в зависимости от времени года и характера рельефа. Хозяйственный набор: костровые принадлежности, топор, пила, посуда и т.д.

*Формы контроля:* беседа, устный опрос.

### **Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов:**

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, дома, гигиена мест занятий скалолазанием.

Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

*Формы контроля:* беседа, устный опрос.

**. Краткая характеристика техники лазания. Соревнования по скалолазанию:** Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска.

Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка скал, судейская страховка). Права и

обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

*Формы контроля:* беседа, устный опрос.

## **Раздел 2. Практическая подготовка**

### **Общая физическая подготовка (ОФП).**

Средствами общей физической подготовки достигаются:

- 1) разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья;
- 2) развитие функциональных возможностей организма как основы специальной работоспособности и улучшения протекания восстановительных процессов.

На первой стадии занятий скалолазанием планируется воспитание основных физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости.

Воспитание **выносливости**. В скалолазании приходится преодолевать нависающие маршруты (с отрицательным углом) в течение длительного времени и со значительной физической нагрузкой, зависящей от сложности естественных препятствий, темпа передвижения. В результате организм утомляется и создается возможность появления ошибок при преодолении опасных или технически сложных участков маршрута. Следовательно, запас прочности и безопасность спортсмена во многом зависят от его выносливости. При воспитании выносливости ставятся три основные задачи: улучшение аэробных возможностей, совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение анаэробных возможностей; повышение физиологических и психологических границ устойчивости к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой. При этом нагрузка характеризуется следующими факторами: интенсивностью, продолжительностью, величиной интервала отдыха, характером отдыха и числом повторений упражнений. Наиболее доступные средства воспитания

общей выносливости - ходьба, кроссовый бег, прыжки, лыжные гонки, плавание, спортивные и подвижные игры, велосипедный спорт, ритмическая гимнастика.

**Воспитание силы.** При передвижении маршруту, преодолении технически сложных участков мышцы ног, рук и туловища испытывают большую нагрузку в течение длительного времени. Поэтому, силовые упражнения имеют значение в развитии общей физической подготовленности обучающихся. Занятия на первых этапах физической подготовки должны обеспечивать оптимальную степени гармонического развития всех мышечных групп, содействовать образованию прочного "мышечного корсета", укреплять дыхательную мускулатуру. В комплексных тренировках упражнения на силу целесообразно применять в конце занятия.

**Воспитание ловкости.** Критерии ловкости - координационная сложность задания, время и точность его выполнения. Воспитание ловкости складывается из воспитания способности осваивать новые двигательные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с быстро меняющейся обстановкой на маршруте на высоте. Основная задача воспитания ловкости - овладение новыми двигательными действиями. При выполнении упражнений рекомендуется включать в них элементы новизны, создавать неожиданные ситуации, требующие быстрой реакции.

В скалолазании специальная ловкость воспитывается средствами специальной физической и технической подготовки: ходьбой по бревну, натянутому троссу, камням, кочкам, а также соревнованиями.

**Воспитание быстроты.** Под быстротой понимается способность совершать двигательные действия в минимальное время. Для воспитания быстроты используются различные скоростные упражнения: спортивные и подвижные игры, легкая атлетика (бег на короткие дистанции, прыжки и метания), ритмическая гимнастика.

**Воспитание гибкости.** Для воспитания гибкости используются

упражнения с увеличенной амплитудой движения - упражнения на растяжение, перед выполнением которых необходимо хорошо разогреться.

*Формы контроля:* тестирование, наблюдение.

### **Специальная физическая подготовка (СФП).**

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-скалолазов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости, развитие определённых групп мышц, позволяющих высокофункционально выполнять сложную техническую работу на маршрутах.

*Развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приёмов:*

- а) с изменением исходного положения; б) зеркального выполнения упражнений;
- в) изменение скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- г) смены способа выполнения упражнений;
- д) усложнения упражнений дополнительными действиями;

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха - восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения - 10-20с.

#### *Развитие быстроты*

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования: упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения; техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и



хорошо освоена; темп выполнения упражнения должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10

- 15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать; время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Реализация программы тренировки, построенной с учетом выше приведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

#### *Развитие силы*

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в скалолазании, а также для успешного освоения технико-тактических действий;

б) обеспечить развитие специфических для скалолазания силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательных действий на маршруте.

#### *Развитие выносливости*

Для развития специальной выносливости используются специализированные стенды, специально подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, соревновательные маршруты; подобранные и организованные с учетом научно обоснованных рекомендаций о физиологических режимах. Особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доводя

до 30-40 мин.

2. Интервалы между тренировками на выносливость лимитируются скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания

в перерывах между тренировками.

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требующий запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

*Формы контроля:* тестирование, наблюдение.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка предусматривает подготовку по технике преодоления препятствий, технике страховки.

*Технический прием* - одно или несколько взаимосвязанных действий с использованием или без использования технических средств.

К *техническим средствам* относится личное снаряжение специального технического назначения.

Техника всех видов скалолазания (боулдеринг, лазание на трудность, лазание на скорость) делится на технику преодоления естественных препятствий, технику страховки.

Преодолевая естественные препятствия, человек в определенных случаях должен иметь надежные гарантии безопасности. При этом используется **техника страховки**. **Страховка** - это процесс обеспечения безопасности при преодолении маршрута.

Овладение техникой - знание законов физиологических и

психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения поставляет система внутренних органов.

Обучение технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, и самовыполнение. Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой скалолазания тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны.

*Формы контроля:* тестирование, наблюдение.

### **Психологическая подготовка**

*Психологическая подготовка* предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Все используемые *средства* психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

*Методы* психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки

является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний, и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния.

Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у юных скалолазов в уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной

оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

*Формы контроля:* тестирование, наблюдение.

### **Участие в соревнованиях:**

Обязательное минимальное количество соревнований за учебный год – 4. Соревнования городского и клубного уровня на первом году обучения. На втором году – республиканские, городские и клубного уровня.

*Формы контроля:* участие в соревнованиях.

## **1.5 Планируемые результаты.**

*Личностные:*

- положительное отношение к систематическим занятиям скалолазанием;
- развитие дисциплинированности и умения доводить начатое дело до конца;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиям и её реализации;
- понимание роли скалолазания в укреплении здоровья;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

*Предметные:*

- знание об истории развития скалолазания в России;
- умение технически правильно выполнять приёмы.

*Метапредметные.*

- следовать при выполнении задания инструкциям педагога;
- понимать цель выполняемых действий;
- овладение основами техники и тактики в виде спорта «скалолазание»;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок
- принимать и сохранять поставленную задачу.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЮНЫЕ СКАЛОЛАЗЫ» 1 года обучения

| №<br>п/<br>п             | Наименование раздела, модуля, темы                                             | Количество часов |                       |                      | Формы промежуточной аттестации//текущего контроля |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|----------------------|---------------------------------------------------|
|                          |                                                                                | Всего            | В том числе           |                      |                                                   |
|                          |                                                                                |                  | Теоретические занятия | Практические занятия |                                                   |
| Теоретическая подготовка |                                                                                |                  |                       |                      |                                                   |
| 1                        | Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России                  | 2                | 2                     |                      | Беседа, устный опрос                              |
| 2                        | Правила поведения и техники безопасности на занятиях                           | 2                | 2                     |                      | Беседа, устный опрос                              |
| 3                        | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь                                         | 2                | 2                     |                      | Беседа, устный опрос                              |
| 4                        | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов | 2                | 2                     |                      | Беседа, устный опрос                              |
| 5                        | Краткая характеристика техники лазания. Соревнования по скалолазанию           | 2                | 2                     |                      | Беседа, устный опрос                              |
| Практическая подготовка  |                                                                                |                  |                       |                      |                                                   |
| 6                        | ОФП                                                                            | 86               |                       | 86                   | Тестирование, наблюдение                          |
| 7                        | СФП                                                                            | 52               |                       | 52                   | Тестирование, наблюдение                          |
| 8                        | Техническая подготовка                                                         | 44               | 12                    | 32                   | Тестирование, наблюдение                          |
| 9                        | Тактическая подготовка                                                         | 8                | 6                     | 2                    | Тестирование, наблюдение                          |
| 10                       | Выполнение контрольных нормативов                                              | 4                |                       | 4                    | Сдача нормативов                                  |
| 11                       | Участие в соревнованиях                                                        | 12               |                       | 12                   | Участие в соревнованиях                           |
| Итого объем программы    |                                                                                | 216              | 28                    | 188                  |                                                   |

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЮНЫЕ СКАЛОЛАЗЫ» 2 года обучения**

| программы «Юные скалолазы» 2 года обучения |                                                                                |                  |                       |                      |                                                   |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|----------------------|---------------------------------------------------|
| №<br>п/<br>п                               | Наименование раздела, модуля, темы                                             | Количество часов |                       |                      | Формы промежуточной аттестации//текущего контроля |
|                                            |                                                                                | Всего            | В том числе           |                      |                                                   |
|                                            |                                                                                |                  | Теоретические занятия | Практические занятия |                                                   |
| Теоретическая подготовка                   |                                                                                |                  |                       |                      |                                                   |
| 1                                          | Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России                  | 2                | 2                     |                      | Беседа, устный опрос                              |
| 2                                          | Правила поведения и техники безопасности на занятиях                           | 2                | 2                     |                      | Беседа, устный опрос                              |
| 3                                          | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь                                         | 2                | 2                     |                      | Беседа, устный опрос                              |
| 4                                          | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов | 2                | 2                     |                      | Беседа, устный опрос                              |
| 5                                          | Краткая характеристика техники лазания. Соревнования по скалолазанию           | 2                | 2                     |                      | Беседа, устный опрос                              |
| Практическая подготовка                    |                                                                                |                  |                       |                      |                                                   |
| 6                                          | ОФП                                                                            | 60               |                       | 60                   | Тестирование, наблюдение                          |
| 7                                          | СФП                                                                            | 36               |                       | 36                   | Тестирование, наблюдение                          |
| 8                                          | Техническая подготовка                                                         | 62               | 10                    | 52                   | Тестирование, наблюдение                          |
| 9                                          | Тактическая подготовка                                                         | 32               | 4                     | 28                   | Тестирование, наблюдение                          |
| 10                                         | Выполнение контрольных нормативов                                              | 4                |                       | 4                    | Сдача нормативов                                  |
| 11                                         | Участие в соревнованиях                                                        | 12               |                       | 12                   | Участие в соревнованиях                           |
| Итого объем программы                      |                                                                                | 216              | 24                    | 192                  |                                                   |

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЮНЫЕ СКАЛОЛАЗЫ» 3 года обучения**

| №<br>п/п                 | Наименование<br>модуля, темы<br>раздела,                                       | Количество часов |                              |                             | Формы<br>промежуточной<br>аттестации//тек<br>ущего контроля |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                          |                                                                                | Всего            | В том числе                  |                             |                                                             |
|                          |                                                                                |                  | Теоретиче<br>ские<br>занятия | Практич<br>еские<br>занятия |                                                             |
| Теоретическая подготовка |                                                                                |                  |                              |                             |                                                             |
| 1                        | Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России                  | 4                | 4                            |                             | Беседа, устный опрос                                        |
| 2                        | Правила поведения и техники безопасности на занятиях                           | 4                | 4                            |                             | Беседа, устный опрос                                        |
| 3                        | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь                                         | 4                | 4                            |                             | Беседа, устный опрос                                        |
| 4                        | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов | 4                | 4                            |                             | Беседа, устный опрос                                        |
| 5                        | Краткая характеристика техники лазания. Соревнования по скалолазанию           | 4                | 4                            |                             | Беседа, устный опрос                                        |
| Практическая подготовка  |                                                                                |                  |                              |                             |                                                             |
| 6                        | ОФП                                                                            | 66               |                              | 66                          | Тестирование, наблюдение                                    |
| 7                        | СФП                                                                            | 28               |                              | 28                          | Тестирование, наблюдение                                    |
| 8                        | Техническая подготовка                                                         | 50               | 10                           | 40                          | Тестирование, наблюдение                                    |
| 9                        | Тактическая подготовка                                                         | 34               | 4                            | 30                          | Тестирование, наблюдение                                    |
| 10                       | Выполнение контрольных нормативов                                              | 8                |                              | 8                           | Сдача нормативов                                            |
| 11                       | Участие в соревнованиях                                                        | 20               |                              | 20                          | Участие в соревнованиях                                     |
| Итого объем программы    |                                                                                | 216              | 24                           | 192                         |                                                             |



**2.2. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«ЮНЫЕ СКАЛОЛАЗЫ» 1 года обучения**

| №<br>п/п | месяц    | ч<br>и<br>с<br>л<br>о | Время<br>провед<br>ения<br>занятия | Форма<br>проведения<br>занятия | Кол-<br>во<br>часо<br>в | Тема занятия                                                                               | Место<br>проведения | Форма контроля |
|----------|----------|-----------------------|------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------|
| 1        | сентябрь |                       |                                    | Лекция                         | 2                       | Вводное занятие.<br>Краткий обзор развития<br>скалолазания в России                        | Скалодром           | Устный опрос   |
| 2        | сентябрь |                       |                                    | Лекция                         | 2                       | Правила поведения и<br>техники безопасности<br>на занятиях                                 | Скалодром           | Устный опрос   |
| 3        | сентябрь |                       |                                    | Лекция                         | 2                       | Скалолазное<br>снаряжение, одежда и<br>обувь                                               | Скалодром           | Устный опрос   |
| 4        | сентябрь |                       |                                    | Лекция                         | 2                       | Гигиена, закаливание,<br>режим дня, врачебный<br>контроль и<br>самоконтроль<br>спортсменов | Скалодром           | Устный опрос   |
| 5        | сентябрь |                       |                                    | Лекция                         | 2                       | Краткая характеристика<br>техники лазания.<br>Соревнования по<br>скалолазанию              | Скалодром           | Устный опрос   |
| 6        | сентябрь |                       |                                    | Практика                       | 2                       | Общая физическая<br>подготовка                                                             | Скалодром           | Наблюдение     |

|    |          |  |  |          |   |                             |           |              |
|----|----------|--|--|----------|---|-----------------------------|-----------|--------------|
| 7  | сентябрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 8  | сентябрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 9  | сентябрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 10 | сентябрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 11 | октябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 12 | октябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 13 | октябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 14 | октябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 15 | октябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 16 | октябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 17 | октябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 18 | октябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 19 | октябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 20 | октябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |

|    |         |  |  |          |   |                             |           |              |
|----|---------|--|--|----------|---|-----------------------------|-----------|--------------|
| 21 | октябрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 22 | октябрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 23 | октябрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 24 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 25 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 26 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 27 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 28 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 29 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 30 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 31 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 32 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 33 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 34 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |

|    |         |  |  |          |   |                             |           |            |
|----|---------|--|--|----------|---|-----------------------------|-----------|------------|
| 35 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 36 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 37 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 38 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 39 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 40 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 41 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 42 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 43 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 44 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 45 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 46 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 47 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 48 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |

|    |         |  |  |          |   |                                   |           |              |
|----|---------|--|--|----------|---|-----------------------------------|-----------|--------------|
| 49 | январь  |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 50 | январь  |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 51 | январь  |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 52 | январь  |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 53 | январь  |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 54 | январь  |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 55 | январь  |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 56 | январь  |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 57 | январь  |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 58 | январь  |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 59 | февраль |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 60 | февраль |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 61 | февраль |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 62 | февраль |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |

|    |         |  |  |          |   |                                   |           |              |
|----|---------|--|--|----------|---|-----------------------------------|-----------|--------------|
| 63 | февраль |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 64 | февраль |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 65 | февраль |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 66 | февраль |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 67 | февраль |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 68 | февраль |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 69 | февраль |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 70 | февраль |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 71 | март    |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 72 | март    |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 73 | март    |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 74 | март    |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 75 | март    |  |  | Теория   | 2 | Техническая подготовка            | Скалодром | Тестирование |
| 76 | март    |  |  | Теория   | 2 | Техническая подготовка            | Скалодром | Тестирование |

|    |        |  |  |          |   |                        |           |              |
|----|--------|--|--|----------|---|------------------------|-----------|--------------|
| 77 | март   |  |  | Теория   | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 78 | март   |  |  | Теория   | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 79 | март   |  |  | Теория   | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 80 | март   |  |  | Теория   | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 81 | Март   |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 82 | Март   |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 83 | март   |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 84 | апрель |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 85 | апрель |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 86 | апрель |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 87 | апрель |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 88 | апрель |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 89 | апрель |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 90 | апрель |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |

|     |        |  |  |              |   |                                   |           |                         |
|-----|--------|--|--|--------------|---|-----------------------------------|-----------|-------------------------|
| 91  | апрель |  |  | Практика     | 2 | Техническая подготовка            | Скалодром | Наблюдение              |
| 92  | апрель |  |  | Практика     | 2 | Техническая подготовка            | Скалодром | Наблюдение              |
| 93  | апрель |  |  | Практика     | 2 | Техническая подготовка            | Скалодром | Наблюдение              |
| 94  | апрель |  |  | Практика     | 2 | Техническая подготовка            | Скалодром | Тестирование            |
| 95  | апрель |  |  | Практика     | 2 | Техническая подготовка            | Скалодром | Тестирование            |
| 96  | апрель |  |  | Практика     | 2 | Техническая подготовка            | Скалодром | Наблюдение              |
| 97  | май    |  |  | Теория       | 2 | Тактическая подготовка            | Скалодром | Наблюдение              |
| 98  | май    |  |  | Теория       | 2 | Тактическая подготовка            | Скалодром | Наблюдение              |
| 99  | май    |  |  | Теория       | 2 | Тактическая подготовка            | Скалодром | Наблюдение              |
| 100 | май    |  |  | Практика     | 2 | Тактическая подготовка            | Скалодром | Наблюдение              |
| 101 | май    |  |  | Практика     | 2 | Выполнение контрольных нормативов | Скалодром | Сдача нормативов        |
| 102 | май    |  |  | Практика     | 2 | Выполнение контрольных нормативов | Скалодром | Сдача нормативов        |
| 103 | май    |  |  | Соревнования | 2 | Участие в соревнованиях           | Скалодром | Участие в соревнованиях |
| 104 | май    |  |  | Соревнования | 2 | Участие в соревнованиях           | Скалодром | Участие в соревнованиях |
| 105 | май    |  |  | Соревнования | 2 | Участие в соревнованиях           | Скалодром | Участие в соревнованиях |



|     |     |  |  |              |     |                          |   |           |                          |   |
|-----|-----|--|--|--------------|-----|--------------------------|---|-----------|--------------------------|---|
| 106 | май |  |  | Соревнования | 2   | Участие<br>соревнованиях | в | Скалодром | Участие<br>соревнованиях | в |
| 107 | май |  |  | Соревнования | 2   | Участие<br>соревнованиях | в | Скалодром | Участие<br>соревнованиях | в |
| 108 | май |  |  | Соревнования | 2   | Участие<br>соревнованиях | в | Скалодром | Участие<br>соревнованиях | в |
|     |     |  |  |              | 216 |                          |   |           |                          |   |

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«ЮНЫЕ СКАЛОЛАЗЫ» 2 года обучения**

| №<br>п/п | месяц    | ч<br>и<br>с<br>л<br>о | Время<br>провед<br>ения<br>занятия | Форма<br>проведения<br>занятия | Кол-<br>во<br>часо<br>в | Тема занятия                                                                               | Место<br>проведения | Форма контроля |
|----------|----------|-----------------------|------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------|
| 1        | сентябрь |                       |                                    | Лекция                         | 2                       | Вводное занятие.<br>Краткий обзор развития<br>скалолазания в России                        | Скалодром           | Устный опрос   |
| 2        | сентябрь |                       |                                    | Лекция                         | 2                       | Правила поведения и<br>техники безопасности<br>на занятиях                                 | Скалодром           | Устный опрос   |
| 3        | сентябрь |                       |                                    | Лекция                         | 2                       | Скалолазное<br>снаряжение, одежда и<br>обувь                                               | Скалодром           | Устный опрос   |
| 4        | сентябрь |                       |                                    | Лекция                         | 2                       | Гигиена, закаливание,<br>режим дня, врачебный<br>контроль и<br>самоконтроль<br>спортсменов | Скалодром           | Устный опрос   |
| 5        | сентябрь |                       |                                    | Лекция                         | 2                       | Краткая характеристика<br>техники лазания.<br>Соревнования по<br>скалолазанию              | Скалодром           | Устный опрос   |
| 6        | сентябрь |                       |                                    | Практика                       | 2                       | Общая физическая<br>подготовка                                                             | Скалодром           | Наблюдение     |

|    |          |  |  |          |   |                             |           |            |
|----|----------|--|--|----------|---|-----------------------------|-----------|------------|
| 7  | сентябрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 8  | сентябрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 9  | сентябрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 10 | сентябрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 11 | октябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 12 | октябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 13 | октябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 14 | октябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 15 | октябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 16 | октябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 17 | октябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 18 | октябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 19 | октябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 20 | октябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |

|    |         |  |  |          |   |                             |           |            |
|----|---------|--|--|----------|---|-----------------------------|-----------|------------|
| 21 | октябрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 22 | октябрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 23 | октябрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 24 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 25 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 26 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 27 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 28 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 29 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 30 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 31 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 32 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 33 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 34 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |

|    |         |  |  |          |   |                                   |           |              |
|----|---------|--|--|----------|---|-----------------------------------|-----------|--------------|
| 35 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка       | Скалодром | Наблюдение   |
| 36 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 37 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 38 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 39 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 40 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 41 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 42 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 43 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 44 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 45 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 46 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 47 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 48 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |

|    |         |  |  |          |   |                                   |           |              |
|----|---------|--|--|----------|---|-----------------------------------|-----------|--------------|
| 49 | январь  |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 50 | январь  |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 51 | январь  |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 52 | январь  |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 53 | январь  |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 54 | январь  |  |  | Теория   | 2 | Техническая подготовка            | Скалодром | Тестирование |
| 55 | январь  |  |  | Теория   | 2 | Техническая подготовка            | Скалодром | Тестирование |
| 56 | январь  |  |  | Теория   | 2 | Техническая подготовка            | Скалодром | Тестирование |
| 57 | январь  |  |  | Теория   | 2 | Техническая подготовка            | Скалодром | Тестирование |
| 58 | январь  |  |  | Теория   | 2 | Техническая подготовка            | Скалодром | Тестирование |
| 59 | февраль |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка            | Скалодром | Наблюдение   |
| 60 | февраль |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка            | Скалодром | Наблюдение   |
| 61 | февраль |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка            | Скалодром | Наблюдение   |
| 62 | февраль |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка            | Скалодром | Наблюдение   |

|    |         |  |  |          |   |                        |           |            |
|----|---------|--|--|----------|---|------------------------|-----------|------------|
| 63 | февраль |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 64 | февраль |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 65 | февраль |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 66 | февраль |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 67 | февраль |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 68 | февраль |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 69 | февраль |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 70 | февраль |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 71 | март    |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 72 | март    |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 73 | март    |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 74 | март    |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 75 | март    |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 76 | март    |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Наблюдение |

[illegible]



|     |     |  |  |              |     |                                         |             |                          |
|-----|-----|--|--|--------------|-----|-----------------------------------------|-------------|--------------------------|
| 99  | май |  |  | Практика     | 2   | Тактическая подготовка                  | Скалодром   | Наблюдение               |
| 100 | май |  |  | Практика     | 2   | Тактическая подготовка                  | Скалодром   | Наблюдение               |
| 101 | май |  |  | Практика     | 2   | Выполнение<br>контрольных<br>нормативов | Скалодром   | Сдача<br>нормативов      |
| 102 | май |  |  | Практика     | 2   | Выполнение<br>контрольных<br>нормативов | Скалодром   | Сдача<br>нормативов      |
| 103 | май |  |  | Соревнования | 2   | Участие<br>соревнованиях                | в Скалодром | Участие<br>соревнованиях |
| 104 | май |  |  | Соревнования | 2   | Участие<br>соревнованиях                | в Скалодром | Участие<br>соревнованиях |
| 105 | май |  |  | Соревнования | 2   | Участие<br>соревнованиях                | в Скалодром | Участие<br>соревнованиях |
| 106 | май |  |  | Соревнования | 2   | Участие<br>соревнованиях                | в Скалодром | Участие<br>соревнованиях |
| 107 | май |  |  | Соревнования | 2   | Участие<br>соревнованиях                | в Скалодром | Участие<br>соревнованиях |
| 108 | май |  |  | Соревнования | 2   | Участие<br>соревнованиях                | в Скалодром | Участие<br>соревнованиях |
|     |     |  |  |              | 216 |                                         |             |                          |

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«ЮНЫЕ СКАЛОЛАЗЫ» 3 года обучения**

| №<br>п/п | месяц    | ч<br>и<br>с<br>л<br>о | Время<br>провед<br>ения<br>занятия | Форма<br>проведения<br>занятия | Кол-<br>во<br>часо<br>в | Тема занятия                                                     | Место<br>проведения | Форма контроля |
|----------|----------|-----------------------|------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------|
| 1        | сентябрь |                       |                                    | Лекция                         | 2                       | Вводное занятие.<br>Краткий обзор развития скалолазания в России | Скалодром           | Устный опрос   |
| 2        | сентябрь |                       |                                    | Лекция                         | 2                       | Вводное занятие.<br>Краткий обзор развития скалолазания в России | Скалодром           | Устный опрос   |
| 3        | сентябрь |                       |                                    | Лекция                         | 2                       | Правила поведения и техники безопасности на занятиях             | Скалодром           | Устный опрос   |
| 4        | сентябрь |                       |                                    | Лекция                         | 2                       | Правила поведения и техники безопасности на занятиях             | Скалодром           | Устный опрос   |
| 5        | сентябрь |                       |                                    | Лекция                         | 2                       | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь                           | Скалодром           | Лекция         |
| 6        | сентябрь |                       |                                    | Лекция                         | 2                       | Скалолазное снаряжение, одежда и обувь                           | Скалодром           | Лекция         |
| 7        | сентябрь |                       |                                    | Лекция                         | 2                       | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный                       | Скалодром           | Устный опрос   |

|    |          |  |  |          |   |                                                                                            |           |              |
|----|----------|--|--|----------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
|    |          |  |  |          |   | контроль и<br>самоконтроль<br>спортсменов                                                  |           |              |
| 8  | сентябрь |  |  | Лекция   | 2 | Гигиена, закаливание,<br>режим дня, врачебный<br>контроль и<br>самоконтроль<br>спортсменов | Скалодром | Устный опрос |
| 9  | сентябрь |  |  | Лекция   | 2 | Краткая характеристика<br>техники лазания.<br>Соревнования по<br>скалолазанию              | Скалодром | Устный опрос |
| 10 | сентябрь |  |  | Лекция   | 2 | Краткая характеристика<br>техники лазания.<br>Соревнования по<br>скалолазанию              | Скалодром | Устный опрос |
| 11 | октябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая<br>подготовка                                                             | Скалодром | Наблюдение   |
| 12 | октябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая<br>подготовка                                                             | Скалодром | Наблюдение   |
| 13 | октябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая<br>подготовка                                                             | Скалодром | Наблюдение   |
| 14 | октябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая<br>подготовка                                                             | Скалодром | Наблюдение   |
| 15 | октябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая<br>подготовка                                                             | Скалодром | Наблюдение   |
| 16 | октябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая<br>подготовка                                                             | Скалодром | Наблюдение   |

|    |         |  |  |          |   |                             |           |            |
|----|---------|--|--|----------|---|-----------------------------|-----------|------------|
| 17 | октябрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 18 | октябрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 19 | октябрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 20 | октябрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 21 | октябрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 22 | октябрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 23 | октябрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 24 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 25 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 26 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 27 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 28 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 29 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |
| 30 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка | Скалодром | Наблюдение |

|    |         |  |  |          |   |                                   |           |              |
|----|---------|--|--|----------|---|-----------------------------------|-----------|--------------|
| 31 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка       | Скалодром | Наблюдение   |
| 32 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка       | Скалодром | Наблюдение   |
| 33 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка       | Скалодром | Наблюдение   |
| 34 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка       | Скалодром | Наблюдение   |
| 35 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка       | Скалодром | Наблюдение   |
| 36 | ноябрь  |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка       | Скалодром | Наблюдение   |
| 37 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка       | Скалодром | Наблюдение   |
| 38 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка       | Скалодром | Наблюдение   |
| 39 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка       | Скалодром | Наблюдение   |
| 40 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка       | Скалодром | Наблюдение   |
| 41 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка       | Скалодром | Наблюдение   |
| 42 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка       | Скалодром | Наблюдение   |
| 43 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Общая физическая подготовка       | Скалодром | Наблюдение   |
| 44 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Тестирование |

|    |         |  |  |          |   |                                   |           |              |
|----|---------|--|--|----------|---|-----------------------------------|-----------|--------------|
| 45 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 46 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 47 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 48 | декабрь |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 49 | январь  |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 50 | январь  |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 51 | январь  |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 52 | январь  |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 53 | январь  |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 54 | январь  |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 55 | январь  |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 56 | январь  |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 57 | январь  |  |  | Практика | 2 | Специальная физическая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 58 | январь  |  |  | Теория   | 2 | Техническая подготовка            | Скалодром | Тестирование |

|    |         |  |  |          |   |                        |           |              |
|----|---------|--|--|----------|---|------------------------|-----------|--------------|
| 59 | февраль |  |  | Теория   | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 60 | февраль |  |  | Теория   | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 61 | февраль |  |  | Теория   | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 62 | февраль |  |  | Теория   | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 63 | февраль |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 64 | февраль |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 65 | февраль |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 66 | февраль |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 67 | февраль |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 68 | февраль |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 69 | февраль |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 70 | февраль |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 71 | март    |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 72 | март    |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |

|    |        |  |  |          |   |                        |           |              |
|----|--------|--|--|----------|---|------------------------|-----------|--------------|
| 73 | март   |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 74 | март   |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 75 | март   |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 76 | март   |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 77 | март   |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 78 | март   |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 79 | март   |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 80 | март   |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 81 | Март   |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 82 | Март   |  |  | Практика | 2 | Техническая подготовка | Скалодром | Тестирование |
| 83 | март   |  |  | Теория   | 2 | Тактическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 84 | апрель |  |  | Теория   | 2 | Тактическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 85 | апрель |  |  | Теория   | 2 | Тактическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 86 | апрель |  |  | Теория   | 2 | Тактическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 87 | апрель |  |  | Практика | 2 | Тактическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 88 | апрель |  |  | Практика | 2 | Тактическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 89 | апрель |  |  | Практика | 2 | Тактическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 90 | апрель |  |  | Практика | 2 | Тактическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |
| 91 | апрель |  |  | Практика | 2 | Тактическая подготовка | Скалодром | Наблюдение   |



|     |        |  |  |              |   |                                         |             |                          |
|-----|--------|--|--|--------------|---|-----------------------------------------|-------------|--------------------------|
| 92  | апрель |  |  | Практика     | 2 | Тактическая подготовка                  | Скалодром   | Наблюдение               |
| 93  | апрель |  |  | Практика     | 2 | Тактическая подготовка                  | Скалодром   | Наблюдение               |
| 94  | апрель |  |  | Практика     | 2 | Тактическая подготовка                  | Скалодром   | Наблюдение               |
| 95  | апрель |  |  | Практика     | 2 | Тактическая подготовка                  | Скалодром   | Наблюдение               |
| 96  | апрель |  |  | Практика     | 2 | Тактическая подготовка                  | Скалодром   | Наблюдение               |
| 97  | май    |  |  | Практика     | 2 | Тактическая подготовка                  | Скалодром   | Наблюдение               |
| 98  | май    |  |  | Практика     | 2 | Тактическая подготовка                  | Скалодром   | Наблюдение               |
| 99  | май    |  |  | Практика     | 2 | Тактическая подготовка                  | Скалодром   | Наблюдение               |
| 100 | май    |  |  | Практика     | 2 | Выполнение<br>контрольных<br>нормативов | Скалодром   | Сдача<br>нормативов      |
| 101 | май    |  |  | Практика     | 2 | Выполнение<br>контрольных<br>нормативов | Скалодром   | Сдача<br>нормативов      |
| 102 | май    |  |  | Практика     | 2 | Выполнение<br>контрольных<br>нормативов | Скалодром   | Сдача<br>нормативов      |
| 103 | май    |  |  | Практика     | 2 | Выполнение<br>контрольных<br>нормативов | Скалодром   | Сдача<br>нормативов      |
| 104 | май    |  |  | Соревнования | 2 | Участие<br>соревнованиях                | в Скалодром | Участие<br>соревнованиях |
| 105 | май    |  |  | Соревнования | 2 | Участие<br>соревнованиях                | в Скалодром | Участие<br>соревнованиях |
| 106 | май    |  |  | Соревнования | 2 | Участие<br>соревнованиях                | в Скалодром | Участие<br>соревнованиях |
| 107 | май    |  |  | Соревнования | 2 | Участие<br>соревнованиях                | в Скалодром | Участие<br>соревнованиях |

|     |     |  |  |              |     |                          |   |           |                          |   |
|-----|-----|--|--|--------------|-----|--------------------------|---|-----------|--------------------------|---|
| 108 | май |  |  | Соревнования | 2   | Участие<br>соревнованиях | в | Скалодром | Участие<br>соревнованиях | в |
|     |     |  |  |              | 216 |                          |   |           |                          |   |

## **2.4. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение:**

Специальное (групповое) снаряжение:

1. Тренажер (скалодром)
2. Зацепы разного цвета с болтами
3. Кампусборд
4. Фингерборд
5. Турник
6. Веревки (статические и динамические)
7. Карабины
8. Страховочное устройство «гри-гри», «смайт», «Реверсо»
9. Крючья
- 10.Оттяжки
- 11.Секундомеры
- 2.Палатки
- 13.Аптечка
- 14.Топор походный
- 15.Костровое оборудование
- 16.Мячи (волейбольные, футбольные)

Личное снаряжение:

1. Система страховочная
2. Скальные туфли
3. Мешочек для магнезии
4. Магнезия
5. Спальный мешок
6. Коврик
7. Рюкзак

### **Кадровое обеспечение.**

| <b>ФИО педагога, реализующего программу</b> | <b>Должность, место работы</b>                  | <b>Образование</b>                                                |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Дияров Борис<br>Камилович                   | Тренер-преподаватель,<br>МОУДО «ДЮЦ<br>«Азимут» | Высшее педагогическое,<br>Высшая<br>квалификационная<br>категория |

### **Информационное обеспечение.**

1. Методические рекомендации по скалолазанию для групп продвинутого уровня. Упражнения по скалолазанию для детей

<https://4sport.ua/articles?id=23528>

2. 6 игр для скалолазания <https://xtreamfory.com/6-igr-skalolazam/>  
Федерация скалолазания России <https://c-f-r.ru/>
3. Физическое развитие: спортивные игры и упражнения для детей всех возрастов <https://dzen.ru/a/ZhvyFqjl7mqarp1S>

## **2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

*Этапный контроль* позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, спортсмены сдают нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают контрольные нормативы.

Результатом сдачи нормативных требований является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

## 2.6. Оценочные материалы.

Результатом сдачи нормативных требований является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Выполнение контрольных нормативов:

| норматив                        | год                |                        |                                 |              |                        |                                  |
|---------------------------------|--------------------|------------------------|---------------------------------|--------------|------------------------|----------------------------------|
|                                 | 1 год              |                        |                                 | 2 год        |                        |                                  |
|                                 | 3                  | 4                      | 5                               | 3            | 4                      | 5                                |
| Бег 5 мин.                      | (м)940м<br>(д)940м | 1171-940м<br>1141-941м | 1172-<br>1281м<br>1141-<br>1241 | 980м<br>980м | 1231-981м<br>1181-981м | 1351-<br>1232м<br>1281-<br>1182м |
| Прыжок в длину с места (см)     | (м)140<br>(д)140   | 185-141<br>170-141     | 186 и б.<br>171 и б.            | 150<br>150   | 195-151<br>180-151     | 196 и б.<br>181 и б.             |
| Подтягивание на перекладине (м) | 2                  | 6-8                    | 10                              | 3            | 8-10                   | 12                               |
| Сгибание рук в упоре лежа (д)   | 7                  | 9                      | 11                              | 9            | 11                     | 13                               |
| Приседание на одной ноге        | (м)8<br>(д)8       | 10<br>9                | 12<br>10                        | 10<br>10     | 14<br>12               | 16<br>14                         |
| Поднос ног к перекладине        | (м)2<br>(д)1       | 3<br>2                 | 4<br>3                          | 3<br>2       | 4<br>3                 | 5<br>4                           |

Минимальная сумма–15 баллов

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки

1. Бег 30 м (6 х 5м). На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. Челночный бег (3 х 10 м). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют

10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой -

2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг

и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

3. Непрерывный бег в свободном темпе (500, 1000 или 1500 м).

Проводится на беговой дорожке стадиона.

4. Подтягивания на перекладине. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

5. Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

6. Подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине, ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд;

7. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в

соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

## **2.7. Методические материалы.**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах
- проведение открытых уроков
- медицинский контроль

## **2.8. Список литературы**

*Литература для педагога:*

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. - М.: ФиС, 1978 г.
2. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта.-М.: Вертикаль, 2005.
2. Буланов Ю.Б. Спортивная медицина. - Тверь, 2014 г.
3. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях.- М.:ФиС,1981.
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 2010 г.
5. Лодгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
6. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте.- Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
7. Малкольм Кризи. Скалолазание. Курс тренировок от А до Я., 2013 г.
8. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре /Министерство образования РФ.- М.:Дрофа, 2000.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - Москва, 2004 г.



10. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М.Ф. и С. 1987.
11. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. Екатеринбург. УГТУ-УПИ. 2000.
12. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации / Сост. Н.К. Беспятова. М.: Айрис-пресс, 2003. 176с.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480с.
14. Чоговадзе А.В. Спортивная медицина. - Москва, 2014 г.
15. Э. Хорст. Тренировки в скалолазании: полное руководство по улучшению ваших результатов.