

## Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Скалолазание»

| № п/п | Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля <sup>2</sup>                 | Общая трудоемкость, час. | Контактная работа, час. |                     |                                                                     |                                             |                                            | Самостоятельная работа, час | Контактная работа<br>(с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час. |             |                                                        |                                            |                                              | Самостоятельная работа<br>(с применением ЭО), час | Текущий контроль успеваемости | Промежуточная аттестация<br>(форма/час) | Итоговая аттестация (вид /час.) |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------|
|       |                                                                             |                          | Всего <sup>4</sup>      | В том числе         |                                                                     |                                             |                                            |                             | Всего                                                                                                      | В том числе |                                                        |                                            |                                              |                                                   |                               |                                         |                                 |
|       |                                                                             |                          |                         | Лекции <sup>5</sup> | Практические<br>(семинарские,<br>лабораторные) занятия <sup>6</sup> | Контактная<br>самостоятельная работа<br>час | Индивидуальные и<br>групповые консультации |                             |                                                                                                            | Лекции      | Практические<br>(семинарские,<br>лабораторные) занятия | Индивидуальные и<br>групповые консультации | Контактная<br>самостоятельная<br>работа, час |                                                   |                               |                                         |                                 |
| 1     | 2                                                                           | 3                        | 4                       | 5                   | 6                                                                   | 7                                           | 8                                          | 9                           | 10                                                                                                         | 11          | 12                                                     | 13                                         | 14                                           | 15                                                | 16                            | 17                                      | 18                              |
| 1.    | Раздел «Техническая подготовка в скалолазании»                              | 100                      | 100                     | –                   | 100                                                                 | –                                           | –                                          | –                           | –                                                                                                          | –           | –                                                      | –                                          | –                                            | –                                                 | –                             | –                                       | –                               |
| 1.1.  | Тема 1. Основы техники лазания и страховки                                  | 33                       | 33                      | –                   | 33                                                                  | –                                           | –                                          | –                           | –                                                                                                          | –           | –                                                      | –                                          | –                                            | –                                                 | ПЗ                            | –                                       | –                               |
| 1.2.  | Тема 2. Техника лазания в дисциплинах «трудность» и «боулдеринг»            | 33                       | 33                      | –                   | 33                                                                  | –                                           | –                                          | –                           | –                                                                                                          | –           | –                                                      | –                                          | –                                            | –                                                 | ПЗ                            | –                                       | –                               |
| 1.3.  | Тема 3. Техника лазания в дисциплине «скорость» и работа на скалодроме      | 34                       | 34                      | –                   | 34                                                                  | –                                           | –                                          | –                           | –                                                                                                          | –           | –                                                      | –                                          | –                                            | –                                                 | ПЗ                            | –                                       | –                               |
| 2     | Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»                          | 114                      | 114                     | –                   | 114                                                                 | –                                           | –                                          | –                           | –                                                                                                          | –           | –                                                      | –                                          | –                                            | –                                                 | ПЗ                            | –                                       | –                               |
| 2.1.  | Тема 1. Развитие силовых качеств и координации                              | 38                       | 38                      | –                   | 38                                                                  | –                                           | –                                          | –                           | –                                                                                                          | –           | –                                                      | –                                          | –                                            | –                                                 | ПЗ, С                         | –                                       | –                               |
| 2.2.  | Тема 2. Развитие гибкости и мобильности опорно-двигательного аппарата       | 38                       | 38                      | –                   | 38                                                                  | –                                           | –                                          | –                           | –                                                                                                          | –           | –                                                      | –                                          | –                                            | –                                                 | ПЗ, С                         | –                                       | –                               |
| 2.3.  | Тема 3. Развитие общей и специальной выносливости. Профилактика травматизма | 38                       | 38                      | –                   | 38                                                                  | –                                           | –                                          | –                           | –                                                                                                          | –           | –                                                      | –                                          | –                                            | –                                                 | ПЗ, С                         | –                                       | –                               |
| 3.    | Раздел «Тактико-техническая и соревновательная подготовка»                  | 114                      | 114                     | –                   | 114                                                                 | –                                           | –                                          | –                           | –                                                                                                          | –           | –                                                      | –                                          | –                                            | –                                                 | ПЗ, С                         | –                                       | –                               |
| 3.1.  | Тема 1. Тактика прохождения                                                 | 38                       | 38                      | –                   | 38                                                                  | –                                           | –                                          | –                           | –                                                                                                          | –           | –                                                      | –                                          | –                                            | –                                                 | ПЗ, СН                        | –                                       | –                               |

| № п/п  | Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля <sup>2</sup>               | Общая трудоемкость, час. | Контактная работа, час. |                     |                                                                     |                                             |                                            | Самостоятельная работа, час | Контактная работа<br>(с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час. |             |                                                        |                                            |                                              | Самостоятельная работа<br>(с применением ЭО), час | Текущий контроль успеваемости | Промежуточная аттестация<br>(форма/час) | Итоговая аттестация (вид /час.) |
|--------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------|
|        |                                                                           |                          | Всего <sup>4</sup>      | В том числе         |                                                                     |                                             |                                            |                             | Всего                                                                                                      | В том числе |                                                        |                                            |                                              |                                                   |                               |                                         |                                 |
|        |                                                                           |                          |                         | Лекции <sup>5</sup> | Практические<br>(семинарские,<br>лабораторные) занятия <sup>6</sup> | Контактная<br>самостоятельная работа<br>час | Индивидуальные и<br>групповые консультации |                             |                                                                                                            | Лекции      | Практические<br>(семинарские,<br>лабораторные) занятия | Индивидуальные и<br>групповые консультации | Контактная<br>самостоятельная<br>работа, час |                                                   |                               |                                         |                                 |
| 1      | 2                                                                         | 3                        | 4                       | 5                   | 6                                                                   | 7                                           | 8                                          | 9                           | 10                                                                                                         | 11          | 12                                                     | 13                                         | 14                                           | 15                                                | 16                            | 17                                      | 18                              |
|        | маршрутов и боулдерингов                                                  |                          |                         |                     |                                                                     |                                             |                                            |                             |                                                                                                            |             |                                                        |                                            |                                              |                                                   |                               |                                         |                                 |
| 3.2.   | Тема 2. Подготовка и отработка соревновательных заданий                   | 38                       | 38                      | –                   | 38                                                                  | –                                           | –                                          | –                           | –                                                                                                          | –           | –                                                      | –                                          | –                                            | –                                                 | ПЗ, СН                        | –                                       | –                               |
| 3.3.   | Тема 3. Соревновательная деятельность и командное взаимодействие в секции | 38                       | 36                      | –                   | 36                                                                  | –                                           | –                                          | –                           | –                                                                                                          | –           | –                                                      | –                                          | –                                            | –                                                 | ПЗ, СН                        | 3 (Т)/2                                 | –                               |
| Итого: |                                                                           | 60                       | –                       | –                   | 58                                                                  | –                                           | –                                          | –                           | –                                                                                                          | –           | –                                                      | –                                          | –                                            | –                                                 | –                             | 2                                       | –                               |
| Всего: |                                                                           | 328 часов                |                         |                     |                                                                     |                                             |                                            |                             |                                                                                                            |             |                                                        |                                            |                                              |                                                   |                               |                                         |                                 |



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04EE30B50098B391AE40283F3DA2E8EB9D  
Владелец: Герасимов Михаил Владимирович  
Действителен: с 17.11.2025 до 17.11.2026

