

**Календарно-тематическое планирование  
1 год обучения**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата и номер группы	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля / аттестация	
			№1				
1	Цели и задачи программы «Основы горной подготовки и скалолазания». Вводный инструктаж	1	01-02.09.23	Цели и задачи	ФОК НКК		
2	Цели и задачи программы «Основы горной подготовки и скалолазания». Вводный инструктаж	1		Цели и задачи	ФОК «Олимпийский»		
3	Плавание	1	06-11.09.23	ОФП	ФОК НКК		
4	Вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия	1		ОФП	ФОК НКК		
5	Вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия	1		3 скала	ФОК НКК		
6	Прохождение простых дистанций	1		3 скала	ФОК НКК		
7	Прохождение простых дистанций	1		3 скала	ФОК НКК		
8	Ознакомление со снаряжением	1		СФП	ФОК НКК		
9	Техника вязки узлов.	1		СФП	ФОК НКК		
10	Тренировка постановки ног при помощи игр на скалодроме: «Земля, вода, лава», «Выше ноги от земли».	1		Скала	ФОК НКК		
11	Плавание	1		13-18.09.23	ОФП	ФОК «Олимпийский»	
12	Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные приседания	1			ОФП	ФОК НКК	

13	Прохождение простых дистанций	1			3 скала	ФОК НКК	
14	Прохождение простых дистанций	1			3 скала	ФОК НКК	
15	Прохождение простых дистанций	1			3 скала	ФОК НКК	
16	Теория вертикального спуска	1			ГТП	ФОК НКК	
17	Техника выполнения высотного спуска	1			ГТП	ФОК НКК	
18	Тренировка переноса веса на ноги	1			Скала	ФОК НКК	
19	Плавание	1	20-25.09.23		ОФП	ФОК «Олимпийский»	
20	вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия	1			ОФП	ФОК НКК	
21	Использование специального снаряжения для лазания.	1			СФП	ФОК НКК	
22	Игры на ловкость	1			СФП	ФОК НКК	
23	Тренировка распределения веса центра тяжести на ноги при помощи игр на скалодроме	1			Скала	ФОК НКК	
24	Тренировка постановки ног при помощи игр на скалодроме: «Земля, вода, лава», «Выше ноги от земли».	1			Скала	ФОК НКК	
25	Ознакомление со снаряжением	1			ГТП	ФОК НКК	
26	Техника вязки узлов.	1			ГТП	ФОК НКК	
27	Плавание	1	27-02.10.23		ОФП	ФОК «Олимпийский»	
28	Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные приседания	1			ОФП	ФОК НКК	
29	Игры на ловкость	1			СФП	ФОК НКК	

3031	Использование специального снаряжения для лазания.	1			СФП	ФОК НКК	
32		1			Скала	ФОК НКК	
33	Подъем по веревке с использованием страховочного снаряжения	1			ГТП	ФОК НКК	
34	Подъем по веревке с использованием страховочного снаряжения	1			ГТП	ФОК НКК	
35	Теория вертикального спуска	1			ГТП	ФОК НКК	
36	Плавание	1	04.-09.10.23		ОФП	ФОК «Олимпийский»	
37	вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия	1			ОФП	ФОК НКК	
38	Использование специального снаряжения для лазания.	1			СФП	ФОК НКК	
39	Тренировка силовой выносливости	1			СФП	ФОК НКК	
40		1			Скала	ФОК НКК	
41	Спуск при помощи подручных средств	1			ГТП	ФОК НКК	
42	Спуск при помощи подручных средств	1			ГТП	ФОК НКК	
43	Тренировка переноса веса на ноги	1			Скала	ФОК НКК	
45	Плавание	1	11-16.10.23		ОФП	ФОК «Олимпийский»	
46	Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные приседания	1			ОФП	ФОК НКК	
47	Игры на ловкость	1			СФП	ФОК НКК	
48	Использование специального снаряжения для лазания.	1			СФП	ФОК НКК	

49	Смена зацепов для рук при неизменных ногах	1		Скала	ФОК НКК	
50	Основы страховки и само страховки	1		ГТП	ФОК НКК	
51	Основы страховки и само страховки	1		ГТП	ФОК НКК	
52	Тренировка переноса веса на ноги	1		Скала	ФОК НКК	
53	Плавание	1	18-23.10.23	ОФП	ФОК «Олимпийский»	
54	вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия	1		ОФП	ФОК НКК	
55	Игры на ловкость	1		СФП	ФОК НКК	
56	Тренировка на силовую выносливость	1		СФП	ФОК НКК	
57	Вис на зацепках	1		Скала	ФОК НКК	
58	Страховка первого участника при переправе через реку, сухой каньон.	1		ГТП	ФОК НКК	
59	Страховка первого участника при переправе через реку, сухой каньон.	1		ГТП	ФОК НКК	
60	Вис на зацепках	1		Скала	ФОК НКК	
61	Плавание	1	25-30.10.23	ОФП	ФОК «Олимпийский»	
62	Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные приседания	1		ОФП	ФОК НКК	
63	Игры на ловкость	1		СФП	ФОК НКК	
64	Использование специального снаряжения для лазания.	1		СФП	ФОК НКК	
65	Основы страховки и само страховки	1		Скала	ФОК НКК	

66	Траверс первым участником склона	1		ГТП	ФОК НКК	
67	Траверс первым участником склона	1		ГТП	ФОК НКК	
68	Основы страховки и само страховки	1		Скала	ФОК НКК	
69	Плавание	1	08-13.11.23	ОФП	ФОК «Олимпийский»	
70	вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия	1		ОФП	ФОК НКК	
71	Игры на ловкость	1		СФП	ФОК НКК	
72	Использование специального снаряжения для лазания.	1		СФП	ФОК НКК	
73	Лазание легких трасс	1		Скала	ФОК НКК	
74	Преодоление подъема первым участником	1		ГТП	ФОК НКК	
75	Преодоление подъема первым участником	1		ГТП	ФОК НКК	
76	Лазание легких трасс	1		Скала	ФОК НКК	
77	Плавание	1	15-20.11.23	ОФП	ФОК «Олимпийский»	
78	Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные приседания	1		ОФП	ФОК НКК	
79	Игры на ловкость	1		СФП	ФОК НКК	
80	Использование специального снаряжения для лазания.	1		СФП	ФОК НКК	
81	Игры на траверсе	1		Скала	ФОК НКК	
82	Крепление перил к опорам	1		ГТП	ФОК НКК	
83	Крепление перил к опорам	1		ГТП	ФОК НКК	
84	Игры на траверсе	1		Скала	ФОК НКК	
85	Плавание	1	22-27.11.23	ОФП	ФОК	

					«Олимпийский»	
86	вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия	1			ОФП	ФОК НКК
87	Игры на ловкость	1			СФП	ФОК НКК
88	Использование специального снаряжения для лазания.	1			СФП	ФОК НКК
89	Натяжение перил с помощью полиспаста	1			ГТП	ФОК НКК
90	Натяжение перил с помощью полиспаста	1			ГТП	ФОК НКК
91	Игры на развитие быстроты реакции	1			Скала	ФОК НКК
92	Тренировка выносливости	1			Скала	ФОК НКК
93	Плавание	1	29-04.12.23		ОФП	ФОК «Олимпийский»
94	Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные приседания	1			ОФП	ФОК НКК
95	Использование специального снаряжения для лазания.	1			СФП	ФОК НКК
96	Игры на ловкость	1			СФП	ФОК НКК
97	Натяжение двойной командной основной верёвки	1			ГТП	ФОК НКК
98	Натяжение двойной командной основной верёвки	1			ГТП	ФОК НКК
99	Игры на развитие быстроты реакции	1			Скала	ФОК НКК
100	Игры на развитие быстроты реакции	1			Скала	ФОК НКК
101	Плавание	1	06-11.12.23		ОФП	ФОК «Олимпийский»
102	вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия	1			ОФП	ФОК НКК
103	Игры на ловкость	1			СФП	ФОК НКК

104	Тренировка выносливости	1
105	Снятие перил с целевой стороны этапа	1
106	Снятие перил с целевой стороны этапа	1
107	Игры на траверсе	1
108	Использование специального снаряжения для лазания.	1
109	Плавание	1
110	Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные приседания	1
111	Использование специального снаряжения для лазания.	1
112	Игры на ловкость	1
113	Снятие перил последним участником команды	1
114	Снятие перил последним участником команды	1
115	Игры на траверсе	1
116	Тренировка выносливости	1
117	Плавание	1
118	вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия	1
119	Использование специального снаряжения для лазания.	1
120	Игры на ловкость	1
121	Укладка бревна силами команды с исходного берега	1
122	Укладка бревна силами команды с исходного берега	1

	СФП	ФОК НКК	
	ГТП	ФОК НКК	
	ГТП	ФОК НКК	
	Скала	ФОК НКК	
	Скала	ФОК НКК	
13-18.12.23	ОФП	ФОК «Олимпийский»	
	ОФП	ФОК НКК	
	СФП	ФОК НКК	
	СФП	ФОК НКК	
	ГТП	ФОК НКК	
	ГТП	ФОК НКК	
	Скала	ФОК НКК	
	Скала	ФОК НКК	
20-25.12.23	ОФП	ФОК «Олимпийский»	
	ОФП	ФОК НКК	
	СФП	ФОК НКК	
	СФП	ФОК НКК	
	ГТП	ФОК НКК	
	ГТП	ФОК НКК	

123	Игры на траверсе	1		Скала	ФОК НКК	
124	Игры на развитие быстроты реакции	1		Итоговое	ФОК НКК	
125	Плавание	1	10-15.01.24	ОФП	ФОК «Олимпийский»	
126	Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные приседания	1		ОФП	ФОК НКК	
127	Игры на ловкость	1		СФП	ФОК НКК	
128	Организация, прохождение, снятие навесной переправы	1		ГТП	ФОК НКК	
129	Организация, прохождение, снятие навесной переправы	1		ГТП	ФОК НКК	
130	Тренировка выносливости	1		Скала	ФОК НКК	
131	Совместные тренировки	1		Скала	ФОК НКК	
132	Плавание	1	17-22.01.24	ОФП	ФОК «Олимпийский»	
133	вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия	1		ОФП	ФОК НКК	
134	Использование специального снаряжения для лазания.	1		СФП	ФОК НКК	
135	Игры на ловкость	1		СФП	ФОК НКК	
136	Прохождение наклонной переправы	1		ГТП	ФОК НКК	
137	Прохождение наклонной переправы	1		ГТП	ФОК НКК	
138	Игры на траверсе	1		Скала	ФОК НКК	
139	Игры на развитие быстроты реакции	1		Скала	ФОК НКК	
140	Плавание	1	24-29.01.24	ОФП	ФОК «Олимпийский»	
141	Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные	1		ОФП	ФОК НКК	



	приседания	
142	использование специального снаряжения для лазания.	1
143	Игры на ловкость	1
144	Движение по верёвке с перилами	1
145	Движение по верёвке с перилами	1
146	Игры на развитие быстроты реакции	1
147	Тренировка выносливости	1
148	Плавание	1
149	вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия	1
150	Использование специального снаряжения для лазания.	1
151	Игры на ловкость	1
152	Углубленное изучение основ топографии	1
153	Углубленное изучение основ топографии	1
154	Игры на траверсе	1
155	Игры на развитие быстроты реакции	1
156	Плавание	1
157	Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные приседания	1
158	Использование специального снаряжения для лазания.	1
159	Игры на ловкость	1
160	Топографическая и спортивная карты, условные знаки,	1

31-05.02.24

СФП	ФОК НКК	
СФП	ФОК НКК	
ГТП	ФОК НКК	
ГТП	ФОК НКК	
Скала	ФОК НКК	
Скала	ФОК НКК	
ОФП	ФОК «Олимпийский»	
ОФП	ФОК НКК	
СФП	ФОК НКК	
СФП	ФОК НКК	
ГТП	ФОК НКК	
ГТП	ФОК НКК	
Скала	ФОК НКК	
Скала	ФОК НКК	
ОФП	ФОК «Олимпийский»	
ОФП	ФОК НКК	
СФП	ФОК НКК	
СФП	ФОК НКК	
ГТП	ФОК НКК	

07-12.02.24

	масштаб карты	
161	Топографическая и спортивная карты, условные знаки, масштаб карты	1
162	Игры на развитие быстроты реакции	1
163	Тренировка выносливости	1
164	Плавание	1
165	вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия	1
166	Использование специального снаряжения для лазания.	1
167	Игры на ловкость	1
168	Топографическая съёмка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации	1
169	Топографическая съёмка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации	1
170	Игры на развитие быстроты реакции	1
171	Тренировка выносливости	1
172	Плавание	1
173	Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные приседания	1
174	Использование специального снаряжения для лазания.	1
175	Игры на ловкость	1
176	Развитие специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления движения	1
177	Развитие специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления движения	1
178	Развитие специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления движения	1

	ГТП	ФОК НКК
	Скала	ФОК НКК
	Скала	ФОК НКК
14-19.02.24	ОФП	ФОК «Олимпийский»
	ОФП	ФОК НКК
	СФП	ФОК НКК
	СФП	ФОК НКК
	ГТП	ФОК НКК
	ГТП	ФОК НКК
	Скала	ФОК НКК
	Скала	ФОК НКК
21-26.02.24	ОФП	ФОК «Олимпийский»
	ОФП	ФОК НКК
	СФП	ФОК НКК
	СФП	ФОК НКК
	ГТП	ФОК НКК
	ГТП	ФОК НКК
	ГТП	ФОК НКК

179	Игры на развитие быстроты реакции	1		Скала	ФОК НКК	
180	Плавание	1	28-05.03.24	ОФП	ФОК «Олимпийский»	
181	вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия	1		ОФП	ФОК НКК	
182	Использование специального снаряжения для лазания.	1		СФП	ФОК НКК	
183	Игры на ловкость	1		СФП	ФОК НКК	
184	Вычерчивание схем школьного участка, полигона, парка	1		ГТП	ФОК НКК	
185	Вычерчивание схем школьного участка, полигона, парка	1		ГТП	ФОК НКК	
186	Игры на траверсе	1		Скала	ФОК НКК	
187	Игры на развитие быстроты реакции	1		Скала	ФОК НКК	
188	Плавание	1	07-12.03.24	ОФП	ФОК «Олимпийский»	
189	Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные приседания	1		ОФП	ФОК НКК	
190	Использование специального снаряжения для лазания.	1		СФП	ФОК НКК	
191	Игры на ловкость	1		СФП	ФОК НКК	
192	Ориентирование на местности	1		ГТП	ФОК НКК	
193	Ориентирование на местности	1		ГТП	ФОК НКК	
194	Игры на траверсе	1		Скала	ФОК НКК	
195	Тренировка выносливости	1		Скала	ФОК НКК	
196	Плавание	1	14-19.03.24	ОФП	ФОК «Олимпийский»	
197	вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие	1		ОФП	ФОК НКК	

	равновесия	
198	Использование специального снаряжения для лазания.	1
199	Игры на ловкость	1
200	Совместные тренировки	1
201	Компас, правила пользования им. Определение точки стояния.	1
202	Игры на траверсе	1
203	Игры на развитие быстроты реакции	1
204	Плавание	1
205	Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные приседания	1
206	Использование специального снаряжения для лазания.	1
207	Игры на ловкость	1
208	Игры на ловкость	1
209	Совместные тренировки	1
210	Игры на траверсе	1
211	Тренировка выносливости	1
212	Плавание	1
213	вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия	1
214	Использование специального снаряжения для лазания.	1
215	Игры на ловкость	1
216	Совместные тренировки	1

21-26.03.24

СФП	ФОК НКК	
СФП	ФОК НКК	
Спорт и ЗОЖ	ФОК НКК	
ГТП	ФОК НКК	
Скала	ФОК НКК	
Скала	ФОК НКК	
ОФП	ФОК «Олимпийский»	
ОФП	ФОК НКК	
СФП	ФОК НКК	
СФП	ФОК НКК	
СФП	ФОК НКК	
Спорт и ЗОЖ	ФОК НКК	
Скала	ФОК НКК	
Скала	ФОК НКК	
ОФП	ФОК «Олимпийский»	
ОФП	ФОК НКК	
СФП	ФОК НКК	
СФП	ФОК НКК	
Спорт и ЗОЖ	ФОК НКК	

04-09.04.24

217	Компас, правила пользования им. Определение точки стояния.	1
218	Игры на развитие быстроты реакции	1
219	Тренировка выносливости	1
220	Плавание	1
221	Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные приседания	1
222	Определение расстояний шагами, по времени, визуально	1
223	Определение расстояний шагами, по времени, визуально	1
224	Совместные тренировки	1
225	Игры на траверсе	1
226	Игры на развитие быстроты реакции	1
227	Тренировка выносливости	1
228	Плавание	1
229	вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия	1
230	Игры на ловкость	1
231	Подъем и спуск по склону спортивным способом и с со страховкой	1
232	Подъем и спуск по склону спортивным способом и с со страховкой	1
233	Игры на траверсе	1
234	Игры на развитие быстроты реакции	1

11-16.04.24

18-23.04.24

	ГТП	ФОК НКК
Скала		ФОК НКК
Скала		ФОК НКК
ОФП		ФОК «Олимпийский»
ОФП		ФОК НКК
	ГТП	ФОК НКК
	ГТП	ФОК НКК
	Спорт и ЗОЖ	ФОК НКК
Скала		ФОК НКК
Скала		ФОК НКК
Скала		ФОК НКК
ОФП		ФОК «Олимпийский»
ОФП		ФОК НКК
	СФП	ФОК НКК
ГТП		ФОК НКК
ГТП		ФОК НКК
Скала		ФОК НКК
Скала		ФОК НКК

235	Тренировка выносливости	1		Скала	ФОК НКК	
236	Плавание	1	25-30.04.24	ОФП	ФОК «Олимпийский»	
237	Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные приседания	1		ОФП	ФОК НКК	
238	Игры на ловкость	1		СФП	ФОК НКК	
239	Совместные тренировки	1		Спорт и ЗОЖ	ФОК НКК	
240	Траверс склона по перилам	1		ГТП	ФОК НКК	
241	Игры на развитие быстроты реакции	1		Скала	ФОК НКК	
242	Тренировка выносливости	1		Скала	ФОК НКК	
243	Игры на траверсе	1		Скала	ФОК НКК	
244	Плавание	1		02-07.05.24	ОФП	ФОК «Олимпийский»
245	вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия	1	ОФП		ФОК НКК	
246	Движение по параллельным веревкам	1	ГТП		ФОК НКК	
247	Движение по параллельным веревкам	1	ГТП		ФОК НКК	
248	Движение по параллельным веревкам	1	ГТП		ФОК НКК	
249	Игры на траверсе	1	Скала		ФОК НКК	
250	Игры на траверсе	1	Скала		ФОК НКК	
251	Игры на траверсе	1	Скала		ФОК НКК	
252	Плавание	1	09-14.05.24		ОФП	ФОК «Олимпийский»
253	Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные	1		ОФП	ФОК НКК	

	приседания					
254	Игры на траверсе	1			Скала	ФОК НКК
255	Игры на развитие быстроты реакции	1			Скала	ФОК НКК
256	Плавание	1	16-21.05.24	ОФП		ФОК «Олимпийский»
257	вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия	1		ОФП		ФОК НКК
258	Совместные тренировки	1			Спорт и ЗОЖ	ФОК НКК
259	Переправа по бревну с перилами и с шестом	1		ГТП		ФОК НКК
260	Переправа по бревну с перилами и с шестом	1		ГТП		ФОК НКК
261	Игры на траверсе	1		Скала		ФОК НКК
262	Игры на развитие быстроты реакции	1		Скала		ФОК НКК
263	Игры на развитие быстроты реакции	1		Скала		ФОК НКК
264	Плавание	1	23-28.05.24	ОФП		ФОК «Олимпийский»
265	Вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия	1		ОФП		ФОК НКК
266	Переправа болота по кладям и кочкам	1			ГТП	ФОК НКК
267	Прохождение дистанций средней сложности	1		Скала		ФОК НКК
268	Прохождение дистанций средней сложности	1		Скала		ФОК НКК
269	Совместные тренировки	1	30-31.05.24		Спорт и ЗОЖ	ФОК НКК
270	Переправа по бревну с перилами и с шестом	1		ГТП		ФОК НКК
271	Игры на траверсе	1		Скала		ФОК НКК
272	Прохождение зачётной дистанции	1		Итоговое		ФОК НКК

