

**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 НКК | |
| 3 | Игры на развитие быстроты реакции | 1 | | Скал | ФОК НКК | |
| 4 | Прохождение простых дистанций | 1 | | 3 скала | ФОК НКК | |
| 5 | Плавание | 1 | 06-11.09.23 | ОФП | ФОК «Олимпийский» | |
| 6 | Вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия | 1 | | ОФП | ФОК НКК | |
| 7 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 | | СФП | ФОК НКК | |
| 8 | Игры на ловкость | 1 | | СФП | ФОК НКК | |
| 9 | Тренировка на силовую выносливость | 1 | | СФП | ФОК НКК | |
| 10 | Ознакомление со снаряжением | 1 | | ГТП | ФОК НКК | |
| 11 | Техника вязки узлов. | 1 | | ГТП | ФОК НКК | |
| 12 | Тренировка постановки ног при помощи игр на скалодроме: «Земля, вода, лава», «Выше ноги от земли». | 1 | | Скала | ФОК НКК | |
| 13 | Тренировка распределения веса центра тяжести на ноги при помощи игр на скалодроме | 1 | | Скала | ФОК НКК | |
| 14 | Прохождение простых дистанций | 1 | | 3 скала | ФОК НКК | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|-------------|-------------|-------------------|-------------------|--|
| 15 | Плавание | 1 | 13-18.09.23 | ОФП | ФОК «Олимпийский» | | |
| 16 | Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные приседания | 1 | | ОФП | ФОК НКК | | |
| 17 | Игры на ловкость | 1 | | СФП | ФОК НКК | | |
| 18 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 | | СФП | ФОК НКК | | |
| 19 | Тренировка силовой выносливости | 1 | | СФП | ФОК НКК | | |
| 20 | Теория вертикального спуска | 1 | | ГТП | ФОК НКК | | |
| 21 | Техника выполнения высотного спуска | 1 | | ГТП | ФОК НКК | | |
| 22 | Тренировка переноса веса на ноги | 1 | | Скала | ФОК НКК | | |
| 23 | Тренировка переноса веса на ноги | 1 | | Скала | ФОК НКК | | |
| 24 | Прохождение простых дистанций | 1 | | 3 скала | ФОК НКК | | |
| 25 | Плавание | 1 | | 20-25.09.23 | ОФП | ФОК «Олимпийский» | |
| 26 | Вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия | 1 | | | ОФП | ФОК НКК | |
| 27 | Игры на ловкость | 1 | | | СФП | ФОК НКК | |
| 28 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 | | | СФП | ФОК НКК | |
| 29 | Тренировка на силовую выносливость | 1 | СФП | | ФОК НКК | | |
| 30 | Подъем по веревке с использованием страховочного снаряжения | 1 | ГТП | | ФОК НКК | | |
| 31 | Подъем по веревке с использованием страховочного снаряжения | 1 | ГТП | | ФОК НКК | | |
| 32 | Смена зацепов для рук при неизменных ногах | 1 | Скала | | ФОК НКК | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|-------------|--------------|----------------------|----------------------|--|
| 33 | Смена зацепов для рук при неизменных ногах | 1 | 27-02.10.23 | Скала | ФОК НКК | | |
| 34 | Прохождение простых дистанций | 1 | | 3 скала | ФОК НКК | | |
| 35 | Плавание | 1 | | ОФП | ФОК «Олимпийский» | | |
| 36 | Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные приседания | 1 | | ОФП | ФОК НКК | | |
| 37 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 | | СФП | ФОК НКК | | |
| 38 | Игры на ловкость | 1 | | СФП | ФОК НКК | | |
| 39 | Тренировка на силовую выносливость | 1 | | СФП | ФОК НКК | | |
| 40 | Спуск при помощи подручных средств | 1 | | ГТП | ФОК НКК | | |
| 41 | Спуск при помощи подручных средств | 1 | | ГТП | ФОК НКК | | |
| 42 | Вис на зацепках | 1 | | Скала | ФОК НКК | | |
| 43 | Вис на зацепках | 1 | | Скала | ФОК НКК | | |
| 44 | Прохождение простых дистанций | 1 | | 3 скала | ФОК НКК | | |
| 45 | Плавание | 1 | | 04.-09.10.23 | ОФП | ФОК «Олимпийский» | |
| 46 | Вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия | 1 | | | ОФП | ФОК НКК | |
| 47 | Игры на ловкость | 1 | СФП | | ФОК НКК | | |
| 48 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 | СФП | | ФОК НКК | | |
| 49 | Тренировка ловкости | 1 | СФП | | ФОК НКК | | |
| 50 | Основы страховки и само страховки | 1 | ГТП | | ФОК НКК | | |
| 51 | Основы страховки и само страховки | 1 | ГТП | | ФОК НКК | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|-------------|---------|----------------------|--|
| 52 | Отрабатывание страховки и лазание по простым трассам | 1 | | Скала | ФОК НКК | |
| 53 | Отрабатывание страховки и лазание по простым трассам | 1 | | Скала | ФОК НКК | |
| 54 | Прохождение простых дистанций | 1 | | 3 скала | ФОК НКК | |
| 55 | Плавание | 1 | 11-16.10.23 | ОФП | ФОК «Олимпийский» | |
| 56 | Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные приседания | 1 | | ОФП | ФОК НКК | |
| 57 | Игры на ловкость | 1 | | СФП | ФОК НКК | |
| 58 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 | | СФП | ФОК НКК | |
| 59 | | 1 | | СФП | ФОК НКК | |
| 60 | Страховка первого участника при переправе через реку, сухой каньон. | 1 | | ГТП | ФОК НКК | |
| 61 | Страховка первого участника при переправе через реку, сухой каньон. | 1 | | ГТП | ФОК НКК | |
| 62 | Лазание легких трасс | 1 | | Скала | ФОК НКК | |
| 63 | Лазание легких трасс | 1 | | Скала | ФОК НКК | |
| 64 | Прохождение простых дистанций | 1 | | 3 скала | ФОК НКК | |
| 65 | Плавание | 1 | 18-23.10.23 | ОФП | ФОК «Олимпийский» | |
| 66 | Вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия | 1 | | ОФП | ФОК НКК | |
| 67 | Игры на ловкость | 1 | | СФП | ФОК НКК | |
| 68 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 | | СФП | ФОК НКК | |

| | | |
|----|--|---|
| 69 | | 1 |
| 70 | Траверс первым участником склона | 1 |
| 71 | Траверс первым участником склона | 1 |
| 72 | Игры на траверсе | 1 |
| 73 | Игры на развитие быстроты реакции | 1 |
| 74 | Тренировка выносливости | 1 |
| 75 | Плавание | 1 |
| 76 | Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные приседания | 1 |
| 77 | Игры на ловкость | 1 |
| 78 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 |
| 79 | | 1 |
| 80 | Преодоление подъёма первым участником | 1 |
| 81 | Преодоление подъёма первым участником | 1 |
| 82 | Игры на траверсе | 1 |
| 83 | Игры на развитие быстроты реакции | 1 |
| 84 | Тренировка выносливости | 1 |
| 85 | Плавание | 1 |
| 86 | Вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия | 1 |
| 87 | Игры на ловкость | 1 |
| 88 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 |

25-30.10.23

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

08-13.11.23

| | | |
|-----|--|---|
| 89 | Тренировка выносливости | 1 |
| 90 | Крепление перил к опорам | 1 |
| 91 | Крепление перил к опорам | 1 |
| 92 | Игры на траверсе | 1 |
| 93 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 |
| 94 | Тренировка выносливости | 1 |
| 95 | Плавание | 1 |
| 96 | Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные приседания | 1 |
| 97 | Игры на ловкость | 1 |
| 98 | Игры на ловкость | 1 |
| 99 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 |
| 100 | Натяжение перил с помощью полиспаста | 1 |
| 101 | Натяжение перил с помощью полиспаста | 1 |
| 102 | Игры на траверсе | 1 |
| 103 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 |
| 104 | Игры на развитие быстроты реакции | 1 |
| 105 | Плавание | 1 |
| 106 | Вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия | 1 |
| 107 | Игры на ловкость | 1 |
| 108 | Игры на ловкость | 1 |

15-20.11.23

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

22-27.11.23

| | | |
|-----|--|---|
| 109 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 |
| 110 | Натяжение двойной командной основной верёвки | 1 |
| 111 | Тренировка выносливости | 1 |
| 112 | Игры на траверсе | 1 |
| 113 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 |
| 114 | Игры на развитие быстроты реакции | 1 |
| 115 | Плавание | 1 |
| 116 | Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные приседания | 1 |
| 117 | Игры на ловкость | 1 |
| 118 | Тренировка выносливости | 1 |
| 119 | Снятие перил с целевой стороны этапа | 1 |
| 120 | Снятие перил с целевой стороны этапа | 1 |
| 121 | Игры на траверсе | 1 |
| 122 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 |
| 123 | Игры на развитие быстроты реакции | 1 |
| 124 | Тренировка выносливости | 1 |
| 125 | Плавание | 1 |
| 126 | Вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия | 1 |
| 127 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 |
| 128 | Игры на ловкость | 1 |
| 129 | Снятие перил последним участником команды | 1 |

29-04.12.23

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

06-11.12.23

| | | |
|-----|--|---|
| | | |
| 130 | Снятие перил последним участником команды | 1 |
| 131 | Игры на траверсе | 1 |
| 132 | Игры на развитие быстроты реакции | 1 |
| 133 | Тренировка выносливости | 1 |
| 134 | Тренировка выносливости | 1 |
| 135 | Плавание | 1 |
| 136 | Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные приседания | 1 |
| 137 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 |
| 138 | Игры на ловкость | 1 |
| 139 | Укладка бревна силами команды с исходного берега | 1 |
| 140 | Укладка бревна силами команды с исходного берега | 1 |
| 141 | Игры на траверсе | 1 |
| 142 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 |
| 143 | Игры на развитие быстроты реакции | 1 |
| 144 | Игры на развитие быстроты реакции | 1 |
| 145 | Плавание | 1 |
| 146 | Вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия | 1 |
| 147 | Игры на ловкость | 1 |
| 148 | Тренировка выносливости | 1 |

13-18.12.23

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

20-25.12.23

| | | |
|-----|--|---|
| 149 | Организация, прохождение, снятие навесной переправы | 1 |
| 150 | Организация, прохождение, снятие навесной переправы | 1 |
| 151 | Игры на траверсе | 1 |
| 152 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 |
| 153 | Зачётное прохождение дистанции | 1 |
| 154 | Плавание | 1 |
| 155 | Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные приседания | 1 |
| 156 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 |
| 157 | Игры на ловкость | 1 |
| 158 | Прохождение наклонной переправы | 1 |
| 159 | Прохождение наклонной переправы | 1 |
| 160 | Игры на траверсе | 1 |
| 161 | Тренировка выносливости | 1 |
| 162 | Тренировка выносливости | 1 |
| 163 | Плавание | 1 |
| 164 | Вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия | 1 |
| 165 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 |
| 166 | Игры на ловкость | 1 |
| 167 | Движение по верёвке с перилами | 1 |
| 168 | Движение по верёвке с перилами | 1 |
| 169 | Игры на траверсе | 1 |

10-15.01.24

| | | | |
|----------|-----|----------------------|--|
| | ГТП | ФОК НКК | |
| | ГТП | ФОК НКК | |
| Скала | | ФОК НКК | |
| Скала | | ФОК НКК | |
| Итоговое | | 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 | |
| Скала | | ФОК НКК | |
| | ОФП | ФОК «Олимпийский» | |
| | ОФП | ФОК НКК | |
| | СФП | ФОК НКК | |
| | СФП | ФОК НКК | |
| | ГТП | ФОК НКК | |
| | ГТП | ФОК НКК | |
| Скала | | ФОК НКК | |

17-22.01.24

| | | |
|-----|--|---|
| | | |
| 170 | Игры на развитие быстроты реакции | 1 |
| 171 | Тренировка выносливости | 1 |
| 172 | Тренировка выносливости | 1 |
| 173 | Плавание | 1 |
| 174 | Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные приседания | 1 |
| 175 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 |
| 176 | Игры на ловкость | 1 |
| 177 | Углубленное изучение основ топографии | 1 |
| 178 | Углубленное изучение основ топографии | 1 |
| 179 | Игры на траверсе | 1 |
| 180 | Тренировка выносливости | 1 |
| 181 | Тренировка выносливости | 1 |
| 182 | Совместные тренировки | 1 |
| 183 | Плавание | 1 |
| 184 | Вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия | 1 |
| 185 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 |
| 186 | Игры на ловкость | 1 |
| 187 | Топографическая и спортивная карты, условные знаки, масштаб карты | 1 |
| 188 | Топографическая и спортивная карты, условные знаки, масштаб карты | 1 |

24-29.01.24

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

31-05.02.24

| | | |
|-----|--|---|
| 189 | использование специального снаряжения для лазания. | 1 |
| 190 | Игры на траверсе | 1 |
| 191 | Игры на развитие быстроты реакции | 1 |
| 192 | Совместные тренировки | 1 |
| 193 | Плавание | 1 |
| 194 | Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные приседания | 1 |
| 195 | использование специального снаряжения для лазания. | 1 |
| 196 | Игры на ловкость | 1 |
| 197 | Топографическая съёмка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации | 1 |
| 198 | Топографическая съёмка местности вдоль линейных ориентиров сложной конфигурации | 1 |
| 199 | Игры на траверсе | 1 |
| 200 | Игры на развитие быстроты реакции | 1 |
| 201 | Тренировка выносливости | 1 |
| 202 | Совместные тренировки | 1 |
| 203 | Плавание | 1 |
| 204 | Вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия | 1 |
| 205 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 |
| 206 | Игры на ловкость | 1 |
| 207 | Развитие специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления движения | 1 |
| 208 | Развитие специализированных восприятий – расстояния, | 1 |

07-12.02.24

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

14-19.02.24

| | | |
|-----|--|---|
| | скорости и направления движения | |
| 209 | Игры на траверсе | 1 |
| 210 | Игры на развитие быстроты реакции | 1 |
| 211 | Тренировка выносливости | 1 |
| 212 | Совместные тренировки | 1 |
| 213 | Плавание | 1 |
| 214 | Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные приседания | 1 |
| 215 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 |
| 216 | Игры на ловкость | 1 |
| 217 | Детальное чтение рельефа во время бега | 1 |
| 218 | Детальное чтение рельефа во время бега | 1 |
| 219 | Детальное чтение рельефа во время бега | 1 |
| 220 | Игры на траверсе | 1 |
| 221 | Игры на развитие быстроты реакции | 1 |
| 222 | Тренировка выносливости | 1 |
| 223 | Плавание | 1 |
| 224 | Вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия | 1 |
| 225 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 |
| 226 | Игры на ловкость | 1 |
| 227 | Путь через точечные ориентиры | 1 |
| 228 | Путь через точечные ориентиры | 1 |

21-26.02.24

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

28-05.03.24

| | | |
|-----|--|---|
| 229 | Путь через точечные ориентиры | 1 |
| 230 | Игры на траверсе | 1 |
| 231 | Игры на развитие быстроты реакции | 1 |
| 232 | Тренировка выносливости | 1 |
| 233 | Плавание | 1 |
| 234 | Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные приседания | 1 |
| 235 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 |
| 236 | Игры на ловкость | 1 |
| 237 | Выбор пути движения на дистанции | 1 |
| 238 | Выбор пути движения на дистанции | 1 |
| 239 | Выбор пути движения на дистанции | 1 |
| 240 | Игры на траверсе | 1 |
| 241 | Игры на развитие быстроты реакции | 1 |
| 242 | Тренировка выносливости | 1 |
| 243 | Плавание | 1 |
| 244 | Вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия | 1 |
| 245 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 |
| 246 | Игры на ловкость | 1 |
| 247 | Вычерчивание схем школьного участка, полигона, парка | 1 |
| 248 | Вычерчивание схем школьного участка, полигона, парка | 1 |
| 249 | Вычерчивание схем школьного участка, полигона, парка | 1 |

07-12.03.24

| | | | |
|-------|-----|----------------------|--|
| | ГТП | ФОК НКК | |
| Скала | | 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 | |
| | ГТП | ФОК НКК | |
| Скала | | 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 | |
| | ГТП | ФОК НКК | |

14-19.03.24

| | | |
|-----|--|---|
| | | |
| 250 | Игры на траверсе | 1 |
| 251 | Игры на развитие быстроты реакции | 1 |
| 252 | Тренировка выносливости | |
| 253 | Плавание | 1 |
| 254 | Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные приседания | 1 |
| 255 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 |
| 256 | Игры на ловкость | 1 |
| 257 | Ориентирование на местности | 1 |
| 258 | Ориентирование на местности | 1 |
| 259 | Ориентирование на местности | 1 |
| 260 | Игры на траверсе | 1 |
| 261 | Тренировка выносливости | 1 |
| 262 | Плавание | 1 |
| 263 | Вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия | 1 |
| 264 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 |
| 265 | Игры на ловкость | 1 |
| 266 | Компас, правила пользования им. Определение точки стояния. | 1 |
| 267 | Компас, правила пользования им. Определение точки стояния. | 1 |
| 268 | Компас, правила пользования им. Определение точки | 1 |

21-26.03.24

| | | |
|-------|-----|----------------------|
| | | |
| Скала | | 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 |
| | 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 |
| | ГТП | ФОК НКК |

04-09.04.24

| | | |
|-----|--|---|
| | стояния. | |
| 269 | Игры на траверсе | 1 |
| 260 | Игры на развитие быстроты реакции | 1 |
| 271 | Тренировка выносливости | 1 |
| 272 | Плавание | 1 |
| 273 | Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные приседания | 1 |
| 274 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 |
| 275 | Игры на ловкость | 1 |
| 276 | Определение расстояний шагами, по времени, визуально | 1 |
| 277 | Определение расстояний шагами, по времени, визуально | 1 |
| 278 | Определение расстояний шагами, по времени, визуально | 1 |
| 279 | Игры на траверсе | 1 |
| 280 | Игры на развитие быстроты реакции | 1 |
| 281 | Тренировка выносливости | 1 |
| 282 | Плавание | 1 |
| 283 | Вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия | 1 |
| 284 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 |
| 285 | Игры на ловкость | 1 |
| 286 | Подъем и спуск по склону спортивным способом и с страховкой | 1 |
| 287 | Подъем и спуск по склону спортивным способом и с страховкой | 1 |

11-16.04.24

| | | |
|-------|----------------------|--|
| | | |
| Скала | 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 | |
| ГТП | ФОК НКК | |
| Скала | 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 | |

18-23.04.24

| | | |
|-----|--|---|
| 288 | Подъем и спуск по склону спортивным способом и с со страховкой | 1 |
| 289 | Игры на траверсе | 1 |
| 290 | Игры на развитие быстроты реакции | 1 |
| 291 | Тренировка выносливости | 1 |
| 292 | Плавание | 1 |
| 293 | Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные приседания | 1 |
| 294 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 |
| 295 | Игры на ловкость | 1 |
| 296 | Траверс склона по перилам | 1 |
| 297 | Траверс склона по перилам | 1 |
| 298 | Траверс склона по перилам | 1 |
| 299 | Игры на траверсе | 1 |
| 300 | Игры на развитие быстроты реакции | 1 |
| 301 | Тренировка выносливости | 1 |
| 302 | Плавание | 1 |
| 303 | Вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия | 1 |
| 304 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 |
| 305 | Игры на ловкость | 1 |
| 306 | Движение по параллельным веревкам | 1 |
| 307 | Движение по параллельным веревкам | 1 |

25-30.04.24

| | | | |
|-------|-----|----------------------|--|
| | ГТП | ФОК НКК | |
| Скала | | 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 | |
| | ГТП | ФОК НКК | |
| Скала | | 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 | |

02-07.05.24

| | | | | | | |
|-----|--|---|-------------|-------|----------------------|--|
| 308 | Движение по параллельным веревкам | 1 | | ГТП | ФОК НКК | |
| 309 | Игры на траверсе | 1 | | Скала | ФОК НКК | |
| 310 | Плавание | 1 | 09-14.05.24 | ОФП | ФОК «Олимпийский» | |
| 311 | Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные приседания | 1 | | ОФП | ФОК НКК | |
| 312 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 | | СФП | ФОК НКК | |
| 313 | Игры на ловкость | 1 | | СФП | ФОК НКК | |
| 314 | Преодоление водных преград | 1 | | ГТП | ФОК НКК | |
| 315 | Преодоление водных преград | 1 | | ГТП | ФОК НКК | |
| 316 | Плавание | 1 | 16-21.05.24 | ОФП | ФОК «Олимпийский» | |
| 317 | Вис на турнике обратным хватом, «складочки», отжимания. Коллективные приседания. Упражнение на развитие равновесия | 1 | | ОФП | ФОК НКК | |
| 318 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 | | СФП | ФОК НКК | |
| 319 | Игры на ловкость | 1 | | СФП | ФОК НКК | |
| 320 | Навесная переправа | 1 | | ГТП | ФОК НКК | |
| 321 | Навесная переправа | 1 | | ГТП | ФОК НКК | |
| 322 | Навесная переправа | 1 | | ГТП | ФОК НКК | |
| 323 | Игры на траверсе | 1 | | Скала | ФОК НКК | |
| 324 | Игры на развитие быстроты реакции | 1 | | Скала | ФОК НКК | |
| 325 | Тренировка выносливости | 1 | | Скала | ФОК НКК | |
| 326 | Плавание | 1 | 23-28.05.24 | ОФП | ФОК «Олимпийский» | |
| 327 | Круговое ОФП: планка, выпрыгивание, вис на турнике, «складочки», отжимания. Коллективные | 1 | | ОФП | ФОК НКК | |

| | | |
|-----|--|---|
| | приседания | |
| 328 | Использование специального снаряжения для лазания. | 1 |
| 329 | Игры на ловкость | 1 |
| 330 | Переправа по бревну с перилами и с шестом | 1 |
| 331 | Переправа по бревну с перилами и с шестом | 1 |
| 332 | Переправа по бревну с перилами и с шестом | 1 |
| 333 | Игры на траверсе | 1 |
| 334 | Игры на развитие быстроты реакции | 1 |
| 335 | Совместные тренировки | 1 |
| 336 | Переправа болота по кладям и кочкам | 1 |
| 337 | Переправа болота по кладям и кочкам | 1 |
| 338 | Прохождение дистанций средней сложности | 1 |
| 339 | Совместные тренировки | 1 |
| 340 | Прохождение зачётной дистанции | 1 |

30-31.05.24

| | | |
|-------------|-----|---------|
| | | |
| | СФП | ФОК НКК |
| | СФП | ФОК НКК |
| | ГТП | ФОК НКК |
| | ГТП | ФОК НКК |
| | ГТП | ФОК НКК |
| Скала | | ФОК НКК |
| Скала | | ФОК НКК |
| Спорт и ЗОЖ | | ФОК НКК |
| | ГТП | ФОК НКК |
| | ГТП | ФОК НКК |
| Скала | | ФОК НКК |
| Спорт и ЗОЖ | | ФОК НКК |
| Итоговое | | ФОК НКК |