



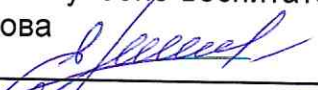
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
**ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»**

---

«Согласовано»

Заведующий по учебно-воспитательной работе  
Е.Э. Темнякова

  
«13» августа 2023

Рабочая программа  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности «Скалолазание ПРО»

Группа: 1 СрГ, 3 СрГ, 5СрГ

Срок реализации программы: сентябрь – май

Кол-во учебных недель: 36

Всего академических часов  
по учебному плану: 216

Кол-во часов в неделю: 6

Педагог:

Мочалов А.В., ст. тренер-преподаватель

Проверил:

Гайнуллин Т.Т., зав. Отделением туризма и  
краеведения



(подпись)

2023 – 2024 учебный год

## Пояснительная записка

### 1. Область применения программы

Рабочая программа, является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Скалолазание ПРО», физкультурно-спортивной направленности ГАУ ДО ТО «ДТис «Пионер», предназначена для детей от 8 до 16 лет.

Нормативный срок освоения рабочей программы: 1 год в объеме 216 часов. Программа реализуется на продвинутом уровне сложности. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 занятия, по 45 мин.

На продвинутый уровень принимаются обучающиеся, сдавшие контрольные нормативы.

#### **Описание рабочей программы:**

Дети обучаются базовым навыкам скалолазания и альпинизма: отрабатывают технику лазания по сложным трассам и умение работать в паре, учатся работать со специальным снаряжением. Планируемые результаты: улучшение физической формы, развитие силовой выносливости, способность преодолевать сложные трассы, уметь пользоваться специальным снаряжением.

**Форма обучения** – очная.

**Форма реализации** - с применением дистанционных образовательных технологий.

В случае карантина, активированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем. В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеуроков (которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой), с использованием приложения для ВКС (для отслеживания в режиме реального времени выполнения обучающимися заданий), вспомогательные материалы размещаются в формате массового открытого онлайн-курса на платформе «Пионер-онлайн», При необходимости педагогом проводятся индивидуальные онлайн-консультации. Видеуроки отправляются обучающимся по электронной почте, при помощи социальных сетей.

Обучение осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых с учетом требований законодательства.

Педагог создает обучающий курс на основе программы, наполняя его содержимым в виде лекций, звуковых и видео-файлов, презентаций, тестовых заданий и т.д. с учётом изменений и нововведений, произошедших за период массового внедрения цифровых технологий, и учитывает изменившиеся условия образовательной деятельности.

Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе в социальных сетях или направленных по электронной почте.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

Организация обучения при использовании дистанционных образовательных технологий основывается на принципах:

- общедоступности, индивидуализации обучения, помощи и наставничества;



- адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий;

- гибкости, дающий возможность участникам образовательного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;

- модульности, позволяющий использовать обучающемуся и преподавателю необходимые им отдельные составляющие учебного курса для реализации индивидуальных учебных планов;

- оперативности и объективности оценивания учебных достижений обучающихся.

Набор обучающихся осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка. Обучение ведется на русском языке.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

На сайте учреждения размещены аннотации к рабочим программам по дисциплинам.

**2. Цель рабочей программы** - содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий скалолазанием и выявление из общего числа занимающихся одаренных и способных воспитанников с помощью индивидуального подхода к каждому из них.

### **3. Задачи дисциплины/уровня освоения/модуля:**

#### **Образовательные:**

1. приобретение знаний в области альпинизма;
2. приобретение технических навыков;
3. обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки, самообразованию.

#### **Развивающие:**

1. развитие творческого мышления детей;
2. развитие эмоциональности и коммуникативности;
3. развитие мотивации личности ребенка к преодолению препятствий.

#### **Воспитательные:**

1. формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
2. воспитание системы контроля над своим поведением, рефлексии своих действий.

### **4. Ожидаемые результаты:**

#### **Образовательные:**

- в процессе занятий по программе обучающийся должен уметь применять приобретенные навыки для преодоления скалолазных трасс;
- обучающийся должен выполнять нормативные требования по общей физической подготовленности и знать, и уметь выполнять специальные упражнения скалолазов и упражнения общей физической подготовки;
- обучающийся должен знать виды специального снаряжения для скалолазания;

- уметь пользоваться основным снаряжением для скалолазания и ледовыми инструментами.

**Развивающие:**

- способность сознательно организовать и регулировать свою учебную деятельность;
- способность решать творческие задачи в преодолении трасс.

**Воспитательные:**

- формирование и развитие физических способностей обучающегося, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи;
- ценностное отношение к спорту; понимание необходимости физической активности для развития личности и общества;
- интерес к занятиям скалолазанием, готовность к познанию и преодолению препятствий;
- творческий характер мышления, творческий потенциал личности;
- позитивный опыт самореализации в различных видах физической деятельности;
- социализация, самоопределение и профессиональная ориентация;
- позитивное принятие себя как личности, сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- осознание ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности.

**5. Контроль усвоения теоретического материала** осуществляется путем проведения опроса и тестирования.



**Календарно-тематический план занятий группы 1 СрГ, 5СрГ  
Скалолазание ПРО, продвинутый уровень**

Месяц	№	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел подготовки, тема	Форма текущего контроля	Примечания (указываются особенности, отличия данного занятия, например, другое место его проведения и т.д.)
СЕНТЯБРЬ	1.	5 СрГ Вторник 09:00- 09:45 09:55-10:40	Групповая	2	Вводный инструктаж по правилам поведения и технике безопасности. Лазание на объем.	Беседа, тестирование, сдача контрольных нормативов	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	2.	2		Снаряжение, применяемое в занятиях по скалолазанию.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)		
	3.	2		Упражнения на ловкость и координацию.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)		
	4.	2		Общая физическая подготовка.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)		
	5.	1 СрГ Понедельник 09:55-10:40 10:50-11:35		2	Упражнения на силу и выносливость.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	6.	Среда 09:55-10:40 10:50-11:35		2	Лазание на объем.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	7.	Пятница 09:55-10:40 10:50-11:35		2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	8.	3 СрГ		2	Элементы на технику лазания. Траверс.		Луначарского, 12

[Введите текст]

									Перекопская, 34 (улица)
	9.	Понедельник 16:20-17:05 17:15-18:00 Среда 16:20-17:05 17:15-18:00		2	Лазание на скорость. Круговая тренировка				Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	10.	Пятница 16:20-17:05 17:15-18:00		2	Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость.				Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	11.			2	Элементы на технику лазания. Траверс.				Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	12.			2	Упражнения на гибкость. Растяжка.				Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	13.			2	Элементы на технику лазания. Траверс				Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
ОКТАБРЬ	14.	5 СрГ Вторник 09:00- 09:45 09:55-10:40 Четверг 09:00- 09:45 09:55-10:40 Суббота 09:00- 09:45 09:55-10:40	Групповая	2	Техника лазания на объем. Упражнения на координацию и равновесие.	Безла, тестирование, сдача КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ			Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	15.			2	Траверс. Лазание со страховкой.				Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	16.			2	Общая физическая подготовка. Растяжка.				Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	17.	1 СрГ		2	Лазание на объем. Упражнения на гибкость.				Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	18.	Понедельник 09:55-10:40 10:50-11:35		2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.				Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	19.	Среда		2	Траверс. Лазание со страховкой.				Луначарского, 12

[Введите текст]

	09:55-10:40 10:50-11:35 Пятница								Перекопская, 34 (улица)
20.	09:55-10:40 10:50-11:35	2	Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость.						Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
21.	3 СрГ Понедельник 16:20-17:05 17:15-18:00	2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.						Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
22.	Среда 16:20-17:05 17:15-18:00	2	Элементы на технику лазания. Упражнения на силу.						Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
23.	Пятница 16:20-17:05 17:15-18:00	2	Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость.						Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
24.	16:20-17:05 17:15-18:00	2	Техника лазания на объем.						Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
25.		2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.						Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
26.		2	Способы передвижения по скалодрому. Упражнения на координацию и равновесие.						Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
27.	5 СрГ Вторник 09:00- 09:45 09:55-10:40	2	Лазание на объём. Упражнения на внимание и координацию.						Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
28.	Четверг 09:00- 09:45 09:55-10:40	2	Общая физическая подготовка. Растяжка.						Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
29.	Суббота 09:00- 09:45	2	Упражнения на гибкость. Растяжка.						Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
							Беседа, тестирование, сдача контрольных нормативов		

[Введите текст]



30.	09:55-10:40 1 СрГ	Лазание на скорость. Круговая тренировка.	2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
31.	Понедельник 09:55-10:40 10:50-11:35	Элементы на технику лазания. Упражнения на силу.	2	Элементы на технику лазания. Упражнения на силу.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
32.	Среда 09:55-10:40 10:50-11:35	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.	2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
33.	Пятница 09:55-10:40 10:50-11:35	Лазание на объем. Упражнения на гибкость.	2	Лазание на объем. Упражнения на гибкость.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
34.	3 СрГ Понедельник 16:20-17:05 17:15-18:00	Лазание на скорость. Круговая тренировка.	2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
35.	Среда 16:20-17:05 17:15-18:00	Лазание на объем. Общая физическая подготовка.	2	Лазание на объем. Общая физическая подготовка.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
36.	Пятница 16:20-17:05 17:15-18:00	Способы передвижения по скалодрому. Элементы на технику лазания.	2	Способы передвижения по скалодрому. Элементы на технику лазания.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
37.	16:20-17:05 17:15-18:00	Техника лазания на объем. Упражнения на гибкость.	2	Техника лазания на объем. Упражнения на гибкость.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
38.		Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость.	2	Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
39.	5 СрГ Вторник 09:00-09:45 09:55-10:40	Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка.	2	Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
40.	Четверг 09:00-09:45	Траверс. Лазание со страховкой.	2	Траверс. Лазание со страховкой.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)

[Введите текст]



41.	09:55-10:40 Суббота 09:00-09:45 09:55-10:40	2	Способы передвижения по скалодрому. Упражнения на координацию и равновесие.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
42.	1 СрГ	2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
43.	Понедельник 09:55-10:40 10:50-11:35	2	Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
44.	Среда 09:55-10:40 10:50-11:35	2	Способы передвижения по скалодрому. Траверс	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
45.	Пятница 09:55-10:40 10:50-11:35	2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
46.	3 СрГ Понедельник 16:20-17:05 17:15-18:00	2	Лазание на скорость. Круговая тренировка	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
47.	Среда 16:20-17:05 17:15-18:00	2	Техника лазания на объем	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
48.	Пятница 16:20-17:05 17:15-18:00	2	Упражнения на гибкость. Растяжка	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
49.		2	Сдача контрольных нормативов. Общая физическая подготовка	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
50.		2	Лазание на объем. Общая физическая подготовка	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
51.		2	Способы передвижения по скалодрому. Траверс	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)

[Введите текст]

Январь		Групповая		Беседа, тестирование, сдача контрольных нормативов	
52.	5 СрГ Вторник 09:00-09:45 09:55-10:40 Четверг 09:00-09:45 09:55-10:40 Суббота 09:00-09:45 09:55-10:40	2	Общая физическая подготовка. Растяжка.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)	
53.	5 СрГ Вторник 09:00-09:45 09:55-10:40 Четверг 09:00-09:45 09:55-10:40 Суббота 09:00-09:45 09:55-10:40	2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)	
54.	5 СрГ Вторник 09:00-09:45 09:55-10:40 Четверг 09:00-09:45 09:55-10:40 Суббота 09:00-09:45 09:55-10:40	2	Лазание на скорость. Круговая тренировка. Проведение инструктажа по ТБ.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)	
55.	1 СрГ Понедельник 09:55-10:40 10:50-11:35 Среда 09:55-10:40 10:50-11:35 Пятница 09:55-10:40 10:50-11:35	2	Лазание на объем. Упражнения на координацию и равновесие.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)	
56.	1 СрГ Понедельник 09:55-10:40 10:50-11:35 Среда 09:55-10:40 10:50-11:35 Пятница 09:55-10:40 10:50-11:35	2	Общая физическая подготовка. Растяжка.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)	
57.	1 СрГ Понедельник 09:55-10:40 10:50-11:35 Среда 09:55-10:40 10:50-11:35 Пятница 09:55-10:40 10:50-11:35	2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)	
58.	1 СрГ Понедельник 09:55-10:40 10:50-11:35 Среда 09:55-10:40 10:50-11:35 Пятница 09:55-10:40 10:50-11:35	2	Способы передвижения по скалодрому. Траверс.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)	
59.	3 СрГ Понедельник 16:20-17:05 17:15-18:00 Среда 16:20-17:05 17:15-18:00 Пятница 16:20-17:05 17:15-18:00	2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)	
60.	3 СрГ Понедельник 16:20-17:05 17:15-18:00 Среда 16:20-17:05 17:15-18:00 Пятница 16:20-17:05 17:15-18:00	2	Упражнения на гибкость. Растяжка.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)	

[Введите текст]



ФЕВРАЛЬ		Групповая		Беседа, тестирование, сдача контрольных нормативов	
61.	5 СрГ Вторник 09:00-09:45 09:55-10:40	2	Элементы на технику лазания. Упражнения на силу.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)	
62.	Четверг 09:00-09:45 09:55-10:40	2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)	
63.	Суббота 09:00-09:45 09:55-10:40	2	Лазание на объем. Упражнения на гибкость.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)	
64.	09:00-09:45 09:55-10:40	2	Лазание на скорость. Круговая тренировка.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)	
65.	1 СрГ Понедельник 09:55-10:40 10:50-11:35	2	Лазание на объем. Общая физическая подготовка.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)	
66.	Среда 09:55-10:40 10:50-11:35	2	Способы передвижения по скалодрому. Элементы на технику лазания.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)	
67.	Пятница 09:55-10:40 10:50-11:35	2	Техника лазания на объем. Упражнения на гибкость.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)	
68.	3 СрГ Понедельник 16:20-17:05 17:15-18:00	2	Лазание со страховкой. Упражнения на выносливость.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)	
69.	Среда 16:20-17:05 17:15-18:00	2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)	
70.	Пятница 16:20-17:05	2	Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)	
71.	16:20-17:05	2	Траверс. Лазание со страховкой.	Луначарского, 12	

[Введите текст]

			МАРГ											
		17:15-18:00	Групповая											
72.									Лазание на объем. Упражнения на гибкость.			Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)		
73.		5 СрГ Вторник 09:00-09:45 09:55-10:40 Четверг 09:00-09:45 09:55-10:40 Суббота 09:00-09:45 09:55-10:40							Лазание на скорость. Круговая тренировка.			Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)		
74.									Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка.			Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)		
75.									Способы передвижения по скалодруму. Траверс.			Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)		
76.		1 СрГ							Виды хватов. Способы передвижения по скалодруму.			Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)		
77.		Понедельник 09:55-10:40 10:50-11:35 Среда 09:55-10:40 10:50-11:35							Лазание на скорость. Круговая тренировка.			Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)		
78.									Техника лазания на объем.			Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)		
79.		Пятница 09:55-10:40 10:50-11:35							Упражнения на гибкость. Растяжка.			Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)		
80.		3 СрГ Понедельник 16:20-17:05 17:15-18:00 Среда							Лазание на объем. Общая физическая подготовка.			Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)		
81.									Элементы на технику лазания. Упражнения на силу.			Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)		
									Беседа, тестирование, сдача контрольных нормативов					

[Введите текст]



АЛРЕЛЬ	82.	16:20-17:05 17:15-18:00 Пятница		2	Способы передвижения по скалодрому. Траверс.	Беседа, тестирование, сдача контрольных нормативов	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)	
	83.	16:20-17:05 17:15-18:00					Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)	
	84.						Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)	
	85.						Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)	
	86.	5 СрГ Вторник 09:00- 09:45 09:55-10:40	Групповая	2	Лазание на объем. Упражнения на гибкость.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)	
	87.	Четверг 09:00- 09:45 09:55-10:40					Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)	
	88.	Суббота 09:00- 09:45 09:55-10:40					Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)	
	89.	1 СрГ Понедельник 09:55-10:40 10:50-11:35					Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)	
	90.	Среда 09:55-10:40 10:50-11:35					Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)	
	91.	Пятница 09:55-10:40 10:50-11:35					Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)	
	92.	09:55-10:40 10:50-11:35					Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)	

[Введите текст]

МАИ	93.	3 СрГ Понедельник 16:20-17:05 17:15-18:00 Среда 16:20-17:05 17:15-18:00 Пятница 16:20-17:05 17:15-18:00		2	Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)				
	94.				Траверс. Лазание со страховкой.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)				
	95.				Способы передвижения по скалодрому. Упражнения на координацию и равновесие.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)				
	96.				Лазание на скорость. Круговая тренировка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)				
	97.				Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)				
	98.				Способы передвижения по скалодрому. Траверс.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)				
	99.				5 СрГ Вторник 09:00- 09:45 09:55-10:40 Четверг 09:00- 09:45 09:55-10:40 Суббота 09:00- 09:45 09:55-10:40 1 СрГ Понедельник 09:55-10:40 10:50-11:35		Групповая	2	Лазание со страховкой. Общая физическая подготовка	Сдача контрольных нормативов Бреда, тестирование, сдача контрольных нормативов	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
	100								Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.		Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
101	Упражнения на гибкость. Растяжка.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)									
102	Лазание на скорость. Круговая тренировка.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)									
103	Техника лазания на объем. Упражнения на гибкость.	2							Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)		
									Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)		

[Введите текст]



104	Среда 09:55-10:40 10:50-11:35	2	Элементы на технику лазания. Упражнения на силу.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
105	Пятница 09:55-10:40 10:50-11:35	2	Виды хватов. Способы передвижения по скалодрому.	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
106	3 СрГ Понедельник 16:20-17:05 17:15-18:00	2	Лазание на объем. Упражнения на гибкость	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
107	Среда 16:20-17:05 17:15-18:00	2	Сдача контрольных нормативов. Общая физическая подготовка	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)
108	Пятница 16:20-17:05 17:15-18:00	2	Лазание на объем. Общая физическая подготовка	Луначарского, 12 Перекопская, 34 (улица)

Педагог  Мочалов А.В., ст. тренер-преподаватель

[Введите текст]