

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 _____ Д.И. Сизов
 « ____ » _____ 2026 г.

**Учебный план
 по скалолазанию
 группы СОб 3 года обучения
 на 2026 уч. г.
 Тренер-преподаватель: БородинаС.Н.**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК														
распределение учебных часов на 2025-2026 учебный год														
СОБ-3 скалолазание														
Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												
		сен т.	ок т.	ноя б.	де к.	ян в.	фев р.	ма рт	ап р.	ма й	ию нь	ию ль	ав г.	
1. Теоретическая подготовка	Количество часов													
1. Краткий обзор развития скалолазания в России.	1		0,5						0,5					
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	0,5				0,5								
3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	1	0,5					0,5							
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.	1				0,5				0,5					
5. Психологическая подготовка	1			0,5				0,5						
6. Краткая характеристика техники спортивного лазания.	3		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5						

Представление о тактике. Основные положения правил соревнований по скалолазанию.														
Итого часов:	8	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0		
2. Практическая подготовка														
1.ОФП	180	14	12	13	12	12	12	12	9	10	25	22	27	
2.СФП	92	5	6	8	7	7	6	8	6	9	10	10	10	
3.Техническая подготовка	102	10	9	11	11	11	12	14	12	12				
4.Тактическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
5.Психологическая подготовка	7		1	1	1	1		1	1	1				
6.Тестирование и контроль	4	2								2				
7.Медицинские и медикобиологические мероприятия	2	2												
Итого часов:	396	34	29	34	32	32	31	36	29	35	35	32	37	
3. Участие в соревнованиях														
Итого часов:	12		2	2	2	2			2	2				
Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели	416	35	32	37	35	35	32	37	32	37	35	32	37	

**Учебный план
по скалолазанию
учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: БородинаС.Н.**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК														
распределение учебных часов на 2025-2026 учебный год														
УТ-3 скалолазание														
Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												
		сен т.	ок т.	ноя б.	де к.	ян в.	фев р.	ма рт	ап р.	ма й	июн ь	июл ь	ав г.	

1. Теоретическая подготовка	Количество часов													
1.Основы техники и тактики скалолазания.	5		1		1		1	1	1					
2.Общие основы методики обучения и тренировки скалолазов.	4		1	1			1		1					
3.Профилактика травматизма. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2	1				1								
4.Правила соревнований по спортивному скалолазанию.	2			1		1								
5.Гигиена, спортивный режим, закаливание, питание. Врачебный контроль и самоконтроль.	3	1			1			1						
Итого часов:	16	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	
2. Практическая подготовка														
1.ОФП	262	25	18	19	14	16	15	22	16	18	21	36	42	
2.СФП	186	15	12	13	12	10	11	12	10	10	20	30	31	
3.Техническая подготовка	272	25	23	24	24	29	26	30	30	31	30			
4.Тактическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
5.Психологическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
6.Инструкторская и судейская практика	16		3	3	3	3			2	2				
7.Медицинские и медикобиологические мероприятия	4		2							2				
8.Восстановительные мероприятия	12			4	4			4						
9.Тестирование и контроль	4				2					2				
Итого часов:	792	69	62	67	63	62	56	72	62	69	71	66	73	

3. Участие в соревнованиях														
Итого часов:	24		2	2	6	4	6		2	2				
Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели	832	71	66	71	71	68	64	74	66	71	71	66	73	

**Учебный план
по скалолазанию
ССМ 2 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: БородинаС.Н.**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК														
распределение учебных часов на 2025-2026 учебный год														
ССМ-2 скалолазание														
Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												
		сен т.	ок т.	ноя б.	де к.	ян в.	фев р.	ма рт	ап р.	ма й	июн ь	июл ь	ав г.	
1. Теоретическая подготовка	Количество часов													
1. Основы совершенствования спортивного мастерства в скалолазании. Скалолазание в мире и в России.	5		1		1		1		1	1				
2. Физиологические основы спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки.	5		1	1		1		1	1					
3. Врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика травматизма.	2	1				1								
4. Правила соревнований по спортивному скалолазанию, их	3		1		1			1						

организация и проведение.														
5.Гигиена, спортивный режим, закаливание, питание. Основные средства восстановления.	3			1		1			1					
6.Правила техники безопасности. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировок в зале на скальных тренажерах различных типов и высоты. Требования к страховочному снаряжению.	2	1			1									
Итого часов:	20	2	3	2	2	3	2	2	2	2	0	0	0	
2. Практическая подготовка														
1.ОФП	205	12	14	16	14	13	12	14	12	14	27	27	30	
2.СФП	240	18	17	16	16	18	16	16	16	17	30	30	30	
3.Техническая подготовка	370	31	28	28	32	32	35	33	30	31	30	30	30	
4.Тактическая подготовка	30	4	3	3	3	3	3	4	3	4				
5.Психологическая подготовка	20	2	3	2	2	2	2	3	2	2				
6.Инструкторская и судейская практика	20		4	4	4	4			4					
7.Медицинские и медикобиологические мероприятия	6	3						3						
8.Восстановительные мероприятия	21	3	3	3		3		3	3	3				
9.Тестирование и контроль	8				4					4				
Итого часов:	920	73	72	72	75	75	68	76	70	75	87	87	90	
3. Участие в соревнованиях														
Итого часов:	100	12	12	12	10	8	10	12	12	12				
Итого: учебно-	104	87	87	86	87	86	80	90	84	89	87	87	90	

тренировочная нагрузка за 52 недели	0														
-------------------------------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Учебный план
по скалолазанию
группы СОб 2 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Волохин М.К.**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК															
распределение учебных часов на 2025-2026 учебный год															
СОБ-2 скалолазание															
Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок													
		сен т.	ок т.	ноя б.	де к.	ян в.	фев р.	ма рт	ап р.	ма й	ию нь	ию ль	ав г.		
1. Теоретическая подготовка	Количество часов														
1. Краткий обзор развития скалолазания в России.	1		0,5						0,5						
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	0,5				0,5									
3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	1	0,5					0,5								
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.	1				0,5				0,5						
5. Психологическая подготовка	1			0,5				0,5							
6. Краткая характеристика техники спортивного лазания. Представление о	3		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5							

тактике. Основные положения правил соревнований по скалолазанию.														
Итого часов:	8	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0		
2. Практическая подготовка														
1.ОФП	180	14	12	13	12	12	12	12	9	10	25	22	27	
2.СФП	92	5	6	8	7	7	6	8	6	9	10	10	10	
3.Техническая подготовка	102	10	9	11	11	11	12	14	12	12				
4.Тактическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
5.Психологическа я подготовка	7		1	1	1	1		1	1	1				
6.Тестирование и контроль	4	2								2				
7.Медицинские и медикобиологич еские мероприятия	2	2												
Итого часов:	396	34	29	34	32	32	31	36	29	35	35	32	37	
3. Участие в соревнованиях														
Итого часов:	12		2	2	2	2			2	2				
Итого: учебно- тренировочная нагрузка за 52 недели	416	35	32	37	35	35	32	37	32	37	35	32	37	

**Учебный план
по скалолазанию
учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Волохин М.К.**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК														
распределение учебных часов на 2025/2026 учебный год														
УТ-2 скалолазание														
Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												
		сен т.	ок т.	ноя б.	де к.	ян в.	фев р.	ма рт	ап р.	ма й	июн ь	июл ь	ав г.	
1. Теоретическая	Количество часов													

подготовка														
1.Физиологическое основы спортивной тренировки	3	1		0,5	0,5					1				
2.Основы методики обучения и тренировки скалолазов	2		0,5		0,5		0,5		0,5					
3.Врачебный контроль и самоконтроль	2					0,5		0,5		1				
4.ЕВСК, разряды и звания в скалолазании	2			0,5	0,5	0,5			0,5					
5.Правила техники безопасности	3	1	0,5		0,5		0,5	0,5						
Итого часов:	12	2	1	1	2	1	1	1	1	2	0	0		
2. Практическая подготовка														
1.ОФП	155	10	10	10	10	10	10	10	10	11	36	28		
2.СФП	80	8	6	5	6	5	6	6	7	5	15	11		
3.Техника страховки	20	3	2	2	2	3	2	2	2	2				
4.Техническая подготовка	120	10	15	15	13	15	13	10	16	13				
5.Тактическая подготовка	20	3	2	2	2	3	2	2	2	2				
6.Психологическая подготовка	15		2	2	2	2	2	2	2	1				
7.Выполнение контрольных нормативов	6	3								3				
8.Инструкторская и судейская практика	18	2	4	3	2			3		4				
9.Восстановительные мероприятия	62	7	7	7	7	7	7	7	7	6				
10. Медицинский осмотр	4			2					2					
11.Работа по индивидуальным планам	72											15	57	
Итого часов:	572	46	48	48	44	45	42	42	48	47	51	54	57	
3. Участие в соревнованиях														
Итого часов:	40		5	5	5	5	5	5	5	5				

Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели	624	48	54	54	51	51	48	48	54	54	51	54	57	
---	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	--

**Учебный план
по скалолазанию
учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Волохин М.К.**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК														
распределение учебных часов на 2025/2026 учебный год														
УТ-3 скалолазание														
Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												
		сен т.	ок т.	ноя б.	де к.	ян в.	фев р.	мар т	апр р.	май	июн ь	июл ь	авг.	
1. Теоретическая подготовка	Количество часов													
1. Физиологические основы спортивной тренировки	2			0,5	1				0,5					
2. Основы методики обучения и тренировки скалолазов	4	1		1			1			1				
3. Врачебный контроль и самоконтроль	1					0,5				0,5				
4. ЕВСК, разряды и звания в скалолазании	1	1												
5. Правила техники безопасности	2			0,5		0,5			0,5	0,5				
6. Восстановительные средства и мероприятия	8		1	1	1	1	1	1	1	1				
Итого часов:	18	2	1	3	2	2	2	1	2	3	0	0		
2. Практическая подготовка														
1. ОФП	150	7	9	12	11	7	9	10	7	10	29	44		
2. СФП	90	6	7	8	8	6	6	6	6	6	26			
3. Техника	20	3	3	2	2	2	2	2	2	2				

страховки														
4.Техническая подготовка	170	18	18	20	20	18	18	20	20	18				
5.Тактическая подготовка	25	2	3	3	3	3	3	3	3	2				
6.Психологическая подготовка	20	2	3	2	2	2	2	2	3	2				
7.Выполнение контрольных нормативов	7		3							4				
8.Инструкторская и судейская практика	20	3	2		3	4	2		3	3				
9.Восстановительные мероприятия	70	5	4	5	5	7	5	6	5	5	13	10		
10. Медицинский осмотр	4			2					2					
11.Работа по индивидуальным планам	188	20	16	4		16		8	16	16		15	77	
Итого часов:	764	66	68	58	54	65	47	57	67	68	68	69	77	
3. Участие в соревнованиях														
Итого часов:	50			10	15		15	10						
Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели	832	68	69	71	71	67	64	68	69	71	68	69	77	

**Учебный план
по скалолазанию
группы СОб 3 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Соловарова Е.В.**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК														
распределение учебных часов на 2025/2026 учебный год														
СОБ-3 скалолазание														
Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												
		сент.	окт.	нояб.	дек.	янв.	февр.	март	апр.	май	июн ь	июль	авг.	
1. Теоретическая	Количество часов													

ПОДГОТОВКА													
1. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.	1		0,5						0,5				
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях (зачет)	2	0,5		0,5		0,5		0,5					
3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	1	0,5	0,5										
4. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1		0,5						0,5				
5. Краткая характеристика техники лазания. Виды соревнований по скалолазанию. Основы методики начального обучения и тренировки.	3		0,5	0,5		0,5		0,5	1				
Итого часов:	8	1	2	1	0	1	0	1	2	0	0	0	0
2. Практическая подготовка													
1.ОФП	200	10	13	13	11	12	15	13	12	15	21	25	40
2.СФП	70	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	10	
3.Техника безопасности и техника страховки	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
4.Техническая подготовка	70	9	7	9	6	7	8	9	5	6	4		
5.Тактическая подготовка	9	1	1		1	1	1	1	1	1	1		
6.Психологическая подготовка	8	1			2	1			2	1	1		
7.Выполнение контрольных нормативов	4	2								2			
8. Медицинский осмотр	2			2									
Итого часов:	383	31	29	32	28	29	32	31	28	33	35	35	40
3. Участие в соревнованиях													
Итого часов:	25		4	4	4	4			5	4			

Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели	416	32	35	37	32	34	32	32	35	37	35	35	40
---	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Учебный план
по скалолазанию
учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Соловарова Е.В.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК													
распределение учебных часов на 2025/2026 учебный год													
УТ-2 скалолазание													
Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок											
		сен т.	ок т.	ноя б.	де к.	ян в.	фев р.	ма рт	ап р.	ма й	июн ь	июл ь	ав г.
1. Теоретическая подготовка	Количество часов												
1.Физиологическое основы спортивной тренировки	3	1		0,5	0,5					1			
2.Основы методики обучения и тренировки скалолазов	2		0,5		0,5		0,5		0,5				
3.Врачебный контроль и самоконтроль	2					0,5		0,5		1			
4.ЕВСК, разряды и звания в скалолазании	2			0,5	0,5	0,5			0,5				
5.Правила техники безопасности	3	1	0,5		0,5		0,5	0,5					
Итого часов:	12	2	1	1	2	1	1	1	1	2	0	0	
2. Практическая подготовка													
1.ОФП	155	10	10	10	10	10	10	10	10	11	36	28	
2.СФП	80	8	6	5	6	5	6	6	7	5	15	11	

3.Техника страховки	20	3	2	2	2	3	2	2	2	2				
4.Техническая подготовка	120	10	15	15	13	15	13	10	16	13				
5.Тактическая подготовка	20	3	2	2	2	3	2	2	2	2				
6.Психологическая подготовка	15		2	2	2	2	2	2	2	1				
7.Выполнение контрольных нормативов	6	3								3				
8.Инструкторская и судейская практика	18	2	4	3	2			3		4				
9.Восстановительные мероприятия	62	7	7	7	7	7	7	7	7	6				
10. Медицинский осмотр	4			2					2					
11.Работа по индивидуальным планам	72											15	57	
Итого часов:	572	46	48	48	44	45	42	42	48	47	51	54	57	
3. Участие в соревнованиях														
Итого часов:	40		5	5	5	5	5	5	5	5				
Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели	624	48	54	54	51	51	48	48	54	54	51	54	57	

**Учебный план
по скалолазанию
учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Соловарова Е.В.**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК														
распределение учебных часов на 2025/2026 учебный год														
УТ-3 скалолазание														
Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												
		сен т.	ок т.	ноя б.	де к.	ян в.	фев р.	ма рт	ап р.	ма й	июн ь	июл ь	ав г.	
1. Теоретическая подготовка	Количество часов													

[illegible]

Итого часов:	50			10	15		15	10						
Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели	832	68	69	71	71	67	64	68	69	71	68	69	77	

**Учебный план
по скалолазанию
учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Никитенко О.А.**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК														
распределение учебных часов на 2025/2026 учебный год														
УТ-2 скалолазание														
Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												
		сен т.	ок т.	ноя б.	де к.	ян в.	фев р.	ма рт	ап р.	ма й	июн ь	июл ь	ав г.	
1. Теоретическая подготовка	Количество часов													
1. Физиологические основы спортивной тренировки	3	1		0,5	0,5					1				
2. Основы методики обучения и тренировки скалолазов	2		0,5		0,5		0,5		0,5					
3. Врачебный контроль и самоконтроль	2					0,5		0,5		1				
4. ЕВСК, разряды и звания в скалолазании	2			0,5	0,5	0,5			0,5					
5. Правила техники безопасности	3	1	0,5		0,5		0,5	0,5						
Итого часов:	12	2	1	1	2	1	1	1	1	2	0	0		
2. Практическая подготовка														
1. ОФП	155	10	10	10	10	10	10	10	10	11	36	28		

2.СФП	80	8	6	5	6	5	6	6	7	5	15	11		
3.Техника страховки	20	3	2	2	2	3	2	2	2	2				
4.Техническая подготовка	120	10	15	15	13	15	13	10	16	13				
5.Тактическая подготовка	20	3	2	2	2	3	2	2	2	2				
6.Психологическая подготовка	15		2	2	2	2	2	2	2	1				
7.Выполнение контрольных нормативов	6	3								3				
8.Инструкторская и судейская практика	18	2	4	3	2			3		4				
9.Восстановительные мероприятия	62	7	7	7	7	7	7	7	7	6				
10. Медицинский осмотр	4			2					2					
11.Работа по индивидуальным планам	72											15	57	
Итого часов:	572	46	48	48	44	45	42	42	48	47	51	54	57	
3. Участие в соревнованиях														
Итого часов:	40		5	5	5	5	5	5	5	5				
Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели	624	48	54	54	51	51	48	48	54	54	51	54	57	

3. Участие в соревнованиях

[illegible][illegible]

Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели	624	48	54	54	51	51	48	48	54	54	51	54	57
---	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

**Учебный план
по скалолазанию
группы СОб 1 года обучения
на 2026 уч. г.**

по скалолазанию

группы СОб 1 года обучения

на 2026 уч. г.

Тренер-преподаватель: Никонова Д.Ю.

Содержание занятий	Ча сы	Периоды тренировок											
		я н в	ф е в	м а р т	а п р ь	м а й	и ю нь	и ю ль	а в г	с е н т	о к т	н о я б	д е к
1. Теоретическая		Количество часов											

подгото вка													
1. Физическа я культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолаза ния в России.	1				0, 5						0 , 5		
2. Правила поведения и техника безопасно сти на занятиях (зачет)	1	0, 5								0, 5			
3. Скалолазн ое снаряжени е, одежда и обувь.	1			0, 5						0, 5			
4. Гигиена, закаливан ие, режим дня, врачебный контроль и самоконтр оль спортсмен а. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1				0, 5							0, 5	
5. Краткая характери стика техники лазания. Виды соревнова ний по скалолаза нию. Основы методики начальног о обучения и тренировк и.	2			0, 5	0, 5						0 , 5	0, 5	1
Итого часов:	6	0, 5	0	1	1, 5	0	0	0	0	1	1	1	1
2.													

Практическая подготовка													
1.ОФП	165	12	15	15	15	12	16	21		20	13	10	17
2.СФП	40	4	4	4	4	3,5	8			3	4	2	4
3.Техника безопасности и техника страховки	15	1	2	2	1	0,5	1			1	2	1	2
4.Техническая подготовка	20	2	3	3	2	2				1	2	2	2
5.Тактическая подготовка	7	1		1,5	0,5	1	1			1	1	1	1
6.Психологическая подготовка	4	0,5		0,5			1				1	1	
7.Выполнение контрольных нормативов	4					2			3				
8.Работа по индивидуальным планам	36							6	21			3	
Итого часов:	291	20,5	24	26	25	21	27	27	24	26	23	20	26
3. Участие в соревнованиях													
Итого часов:	15				3	3					3	3	
Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели	312	21	24	27	27	24	27	27	24	27	27	24	27