

2.6. Приложение
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Секции
«СКАЛОЛАЗАНИЕ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Педагога дополнительного образования
Забезинского Вадима Леонидовича
на 2017-2018 учебный год**



2.3. Календарно - тематическое планирование к рабочей программе «Скалолазание» год обучения 1

Группы № 2, 3.

Педагог: Забежинский Вадим Леонидович

Количество часов:

Всего 108 часов; 3 раза в неделю по 1 часу.

Планирование составлено на основе образовательной программы «Скалолазание».

Учебные пособия:

1. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М. Ф. и С. 1987.
2. Подгорбунских З.С. Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. Екатеринбург. УГТУ-УПИ. 2000.
3. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М. Ф и С 1978.

Дополнительная литература:

1. Байковская И.В. Байковский Ю.В. Физиологические основы подготовки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). М, Здоровье, 1996
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта, (альпинизм, скалолазание, горный туризм) М. ТОО «Вилад» 1996.
3. Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск. Высшая школа, 1995.
4. Романенко В.А Максимович В.Д. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой М.Ф и С 1981.
5. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. М.Ф и С. 1980.
6. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М: ФиС,1981.

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Содержание	Ко л. час ов	Тип занятия (по гл. цели)	Основные методы и формы работы, технология	ЗУН (знания, умения, навыки) ОУУН (общеучебные умения и навыки)	УМК (учебно-методический комплекс)
1 02.09	Введение. Инструктаж по ТБ и ППБ.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила внутреннего распорядка в клубе.	Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на занятиях и на рабочем месте.	1	Ознакомительное занятие	Собеседование, показ видеоматериала	Знать расписание занятий, правила нахождения в клубе Входной контроль.	Инструкция по охране труда ИОТ-059-2012.

2. 05.09	Физиологические основы спортивной тренировки.	Смысл спортивной нагрузки, спортивной тренировки	Работа мышц и восстановление	1	Ознакомительное занятие	Беседа, рассказ	Знать физиологию спортивной тренировки.	Антонович И.И. Спортивное скалолазание
		Этапы тренировки	Разминка как поэтапная подготовка организма к нагрузке		Ознакомительное занятие	Беседа, рассказ	Знать физиологию спортивной тренировки.	Антонович И.И. Спортивное скалолазание
3. 07.09		Скалолазание в г. Екатеринбурге.	История развития скалолазания в Екатеринбурге и в Свердловской области. Обзор выступлений сильнейших Екатеринбургских спортсменов.	1	Ознакомительное занятие	Беседа, рассказ	Знать сильнейших скалолазов Екатеринбурга и их достижения	Антонович И.И. Спортивное скалолазание
		Скалолазание в Свердловской области.	История развития скалолазания в Екатеринбурге и в Свердловской области. Анализ выступлений сильнейших Екатеринбургских спортсменов.		Ознакомительное занятие	Беседа, рассказ	Знать сильнейших скалолазов Свердловской области,	Антонович И.И. Спортивное скалолазание
4. 09.09	Правила поведения и техники безопасности на занятиях, техника страховки.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. техника страховки.	Обеспечение безопасности во время занятий, обеспечение безопасности при занятиях на скалодроме и скалах.	1	Ознакомительное занятие	Беседа, рассказ	Знать правила обеспечения безопасности во время занятий.	Антонович И.И. Спортивное скалолазание
		Техника страховки.	Естественные виды опасности на скалах. Опасности, связанные с особенностями макро- и микрорельефа скальных тренажеров.		Ознакомительное занятие	Беседа, рассказ	Знать правила обеспечения безопасности во время занятий.	Антонович И.И. Спортивное скалолазание
5. 12.09	Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена.	Гигиена, закаливание.	Правила и способы гигиены. Способы закаливания.	1	Ознакомительное занятие	Беседа, рассказ	Знать и применять основы гигиены.	Антонович И.И. Спортивное скалолазание
		Режим дня спортсмена.	Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня спортсмена. Профилактика вредных привычек.		Ознакомительное занятие	Беседа, рассказ	Знать и применять основы гигиены.	Антонович И.И. Спортивное скалолазание

6. 14.09	Правила здорового питания.	Правила здорового питания как часть ЗОЖ	Принципы питания, история их формирования.	1	Информационное	Беседа, рассказ	Знать и применять основы правильного питания.	Антонович И.И. Спортивное скалолазание
			Питание при повышенных физических нагрузках.		Информационное	Беседа, рассказ	Знать и применять основы правильного питания.	Антонович И.И. Спортивное скалолазание
7. 16.09	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения для общей физической подготовки.	Совершенствование физических качеств: быстрота, сила, выносливость. Физические качества совершенствуются с помощью упражнений изученных в первых годах обучения.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения общей физической подготовки.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.
		Упражнения для общей физической подготовки. Входная диагностика	Совершенствование физических качеств: выносливость, гибкость, ловкость (координация). Физические качества совершенствуются с помощью упражнений изученных в первых годах обучения.		Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения общей физической подготовки.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.
8 19.09		Выносливость (методика).	Методика развития выносливости.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения на выносливость.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.
		Выносливость.	Общая выносливость развивается с помощью аэробной нагрузки.		Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения на выносливость.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.

9. 21.09	Общая физическая подготовка. ОФП	Сила(виды).	Виды силовой подготовки.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения на силу.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.
		Сила.	Сила и основы методики ее воспитания.		Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения на силу.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.
10. 23.09		Быстрота.	Скорость реакции.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения на быстроту.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.
		Быстрота(развитие).	Развитие быстроты двигательной реакции.прохождение простых скоростных трасс.		Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения на быстроту.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.
11. 26.09		Ловкость или координация(методика).	Методические подходы и методы воспитания координационных способностей. Ловкость или координация.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения для развития ловкости.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.
		Ловкость или координация.	Специальные упражнения на равновесие из различных комплексов йоги, при лазании боулдеринговых проблем, упражнений в игровой форме.		Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения для развития ловкости.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.

12. 28.09	Общая физическая подготовка. ОФП	Гибкость(методика).	Метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости. Упражнения нагибкость с помощью растягивания: сгибания, разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения; упражнения с партнёром, упражнения с отягощением.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения на гибкость.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.
		Гибкость.	Упражнения с тренировочными приспособлениями: утяжелителями, верёвками, скакалкой, гимнастической стенкой.		Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения на гибкость.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.
13. 30.09	Техническая подготовка.	Техника лазания(методика).	Совершенствование технических движений и приёмов «Техника лазания на скалах с нижней веревкой».	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать приемы лазания и выполнять их.	Подгорбунских З.С. Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания.
		Техника лазания	«Техника лазания в дисциплине трудность». Совершенствование технических действий.		Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать приемы лазания и выполнять их.	Подгорбунских З.С. Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания.
14. 03.10	Техническая подготовка.	Техника страховки(методика).	Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь выполнять все виды страховки.	Подгорбунских З.С. Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания.

		Техника страховки.	Совершенствование узла восьмёрка одним концом, совершенствование страховки с нижней веревкой, совершенствование страховки с верхней веревкой; совершенствование вщёлкивание оттяжек при лазании с нижней страховкой, обучение страховки на скалах с верхней веревкой.		Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь выполнять все виды страховки.	Подгорбунских З.С. Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания.
15. 05.10	Введение. Инструктаж по ТБ и ППБ.	Дополнительный инструктаж по технике безопасности. Правила внутреннего распорядка в клубе.	Терминология, навыки организации тренировочного пространства.	1	Информационное	Беседа, рассказ	Умение организовать безопасное тренировочное пространство	Подгорбунских З.С. Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания.
16. 07.10	Техническая подготовка.	Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Скоростные трассы.	Скоростное лазание.		Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	
17. 10.10		Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Объёмное лазание на скорость	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	

18. 12.10		Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Трудность.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
19. 14.10		Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Силовые трассы.	Силовая выносливость. Лазание по нависанию с нижней страховкой.		Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
20. 17.10	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
		Упражнения ОФП Верхний плечевой пояс..	Тренировка с упором на ОФП.		Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
21. 19.10	Техническая подготовка.	Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Скоростное лазание по простым трассам.	Скоростное лазание.		Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
22. 21.10		Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Скоростное передвижение по нависанию.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
23. 24.10		Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.

		Совершенствование свободного лазания. Проблемные трассы.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
24. 26.10		Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Лазание по силовым трассам.	Силовая выносливость. Лазание по с нижней страховкой.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
25. 28.10	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии
		Упражнения ОФП. С упором на ноги.	Тренировка с упором на ОФП.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии
26. 31.10	Техническая подготовка.	Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Легкие скоростные трассы.	Скоростное лазание.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
27. 02.11		Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Лазание на выносливость.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
28. 07.11		Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Трассы на трудность.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.

29. 09.11		Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Силовые трассы.	Силовая выносливость. Лазание по нависанию с нижней страховкой.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
30. 11.11	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
		Упражнения ОФП. С упором на верхний плечевой пояс.	Тренировка с упором на ОФП.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
31. 14.11	Техническая подготовка.	Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Скоростные трассы.	Скоростное лазание.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
32. 16.11		Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Трассы на выносливость.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
33. 18.11		Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. 5-6 трасс на трудность.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
34. 21.11		Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Силовые трассы.	Силовая выносливость. Лазание по с нижней страховкой.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.

35. 23.11	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
		Упражнения ОФП. С упором на ноги.	Тренировка с упором на ОФП.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
36. 25.11	Техническая подготовка.	Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. 3-4 скоростные трассы.	Скоростное лазание.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
37. 28.11		Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Объёмное лазание на скорость.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
38. 30.11		Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. 7-8 сложных трасс.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
39. 02.12		Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Трассы на выносливость.	Силовая выносливость. Лазание по с нижней страховкой.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
40. 05.12	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
		Упражнения ОФП. С упором на растяжку.	Тренировка с упором на ОФП.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.

41. 07.12	Техническая подготовка.	Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Легкие скоростные трассы.	Скоростное лазание.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
42. 09.12		Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Трассы для анаэробной нагрузки.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
43. 12.12		Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. 6-7 сложных трасс..	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
44. 14.12		Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Работа на нависании.	Силовая выносливость. Лазание по нависанию с нижней страховкой.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
45. 16.12	Общая физическая подготовка.	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
		Подведение итогов за первое полугодие. Промежуточная диагностика	Анализ работы за первое полугодие		Воспитательное занятие	собеседование	Итоги полугодия.	Протокол
46. 19.12	Техническая подготовка.	Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.

		Совершенствование свободного лазания. Скоростные анаэробные трассы.	Скоростное лазание.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
47. 21.12		Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Лазание на скорость и на объем.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
48. 23.12		Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. 7-8 сложных трасс.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
49. 26.12		Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Трассы на нависании.	Силовая выносливость. Лазание по нависанию с нижней страховкой.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
50. 28.12	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка
		Упражнения ОФП. С упором на гибкость.	Тренировка с упором на ОФП.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка
51. 30.12	Техническая подготовка.	Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Усложненные скоростные трассы.	Скоростное лазание.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.

52. 09.01	Инструктаж по ТБ и ППБ.	Инструктаж по техники безопасности.	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на занятиях и на рабочем месте.	1	Ознакомительное занятие	Собеседование, показ видеоматериала	Знать расписание занятий, правила нахождения в клубе	Инструкция по охране труда ИОТ-059-2012.
	Техническая подготовка.	Совершенствование свободного лазания. Трассы на выносливость.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
53. 11.01		Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. 9-10 сложных трасс.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
54. 13.01		Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Силовые трассы на выносливость.	Силовая выносливость. Лазание по с нижней страховкой.		Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
55. 16.01	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка...
		Упражнения ОФП. С упором на висы.	Тренировка с упором на ОФП.		Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка...
56. 18.01	Техническая подготовка.	Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Скоростные траверсы.	Скоростное лазание.		Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
57. 20.01		Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.

		Совершенствование свободного лазания. Объемное лазание.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
58. 23.01		Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Лазание трасс по потолку.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
59. 25.01		Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Лазание по нависанию-4 трассы.	Силовая выносливость. Лазание по нависанию с нижней страховкой.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
60. 27.01	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
		Упражнения ОФП. С упором на пресс.	Тренировка с упором на ОФП.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
61. 30.01	Техническая подготовка.	Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Подгорбунских З.С.Пиратинский А.Е. Техника...
		Совершенствование свободного лазания. Скоростные диагональные трассы.	Скоростное лазание.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Подгорбунских З.С.Пиратинский А.Е. Техника...
62. 01.02		Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Подгорбунских З.С.Пиратинский А.Е. Техника...
		Совершенствование свободного лазания. Работа с нижней страховкой.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Подгорбунских З.С.Пиратинский А.Е. Техника...

63. 03.02		Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Подгорбунских З.С.Пиратинский А.Е. Техника...
		Совершенствование свободного лазания. Трассы на растяжку.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Подгорбунских З.С.Пиратинский А.Е. Техника...
64. 06.02		Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Трассы на силу пальцев.	Силовая выносливость. Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
65. 08.02	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
		Упражнения ОФП. С упором на тренировку силы пальцев.	Тренировка с упором на ОФП.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
66. 10.02	Техническая подготовка.	Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Трассы с анаэробной нагрузкой.	Скоростное лазание.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
67. 13.02		Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Трассы на скоростную выносливость.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
68. 15.02		Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.

		Совершенствование свободного лазания. Трассы по потолку.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
69. 17.02		Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Трассы на выносливость.	Силовая выносливость. Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	
70. 20.02	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
		Упражнения ОФП. С упором на ноги.	Тренировка с упором на ОФП.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	
71. 22.02	Техническая подготовка.	Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. 3-4 скоростные трассы.	Скоростное лазание.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	
72. 24.02		Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Скоростное лазание на выносливость.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	
73. 27.02		Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. 5-6 супер сложных трасс.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	
74. 01.03		Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.

		Совершенствование свободного лазания. Трассы на выносливость.	Силовая выносливость. Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
75. 03.03	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
		Упражнения ОФП. С упором на верхний плечевой пояс.	Тренировка с упором на ОФП.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
76. 06.03	Техническая подготовка.	Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Трассы с анаэробной нагрузкой.	Скоростное лазание.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
77. 10.03		Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Объемное скоростное лазание.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
78. 13.03		Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Отработка трасс на откидку.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепов). Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
79. 15.03		Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Работа на нависании.	Силовая выносливость. Лазание по нависанию с нижней страховкой.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
80. 17.03	Общая физическая подготовка.	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.

	ОФП	Упражнения ОФП. С упором на гибкость.	Тренировка с упором на ОФП.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
81. 20.03	Техническая подготовка.	Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Скоростные трассы со сменой направления.	Скоростное лазание.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
82. 22.03		Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Трассы на выносливость.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
83. 24.03		Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Отработка сложных хватов.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
84. 27.03		Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Работа с нижней страховкой.	Силовая выносливость. Лазание по нависанию с нижней страховкой.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
85. 29.03	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
		Упражнения ОФП. Растяжка.	Тренировка с упором на ОФП.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.

86 31.03	Техническая подготовка.	Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Длинные скоростные трассы.	Скоростное лазание.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
87. 03.04		Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Силовые скоростные трассы.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
88. 05.04		Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Отработка элемента скрутка.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
89. 07.04		Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Нижняя страховка.	Силовая выносливость. Лазание по нависанию с нижней страховкой.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
90. 10.04	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
		Упражнения ОФП. С упором на пресс.	Тренировка с упором на ОФП.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.

91. 12.04	Техническая подготовка.	Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Скорость.	Скоростное лазание.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
92. 14.04		Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Скорость с нижней страховкой.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
93. 17.04		Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Трудные трассы для нижней страховки.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
94. 19.04		Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Лазание по потолку.	Силовая выносливость. Лазание по потолку с нижней страховкой.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
95. 21.04	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
		Упражнения ОФП. Прыжковая.	Тренировка с упором на ОФП.		Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
96. 24.04	Техническая подготовка.	Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуаль но-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.

		Совершенствование свободного лазания. Скоростное лазание с верхней страховкой.	Скоростное лазание.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
97. 26.04		Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Скоростная выносливость с верхней страховкой.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
98. 28.04		Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Лазание потолка с нижней страховкой.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепов). Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
99. 03.05		Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Силовая выносливость с нижней страховкой.	Силовая выносливость. Лазание по с нижней страховкой.		Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
100. 05.05	Общая физическая подготовка.	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. Принципы подбора упражнений для ОФП и СФП. Техника выполнения.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
101. 10.05	Техническая подготовка.	Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.

		Совершенствование свободного лазания. Скоростные движения.	Скоростное лазание.		Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
102. 12.05		Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
103. 15.05		Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Трудность с нижней страховкой.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Лазание с нижней страховкой.		Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
104. 17.05		Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
		Совершенствование свободного лазания. Силовая выносливость с нижней страховкой.	Силовая выносливость. Лазание по нависанию с нижней страховкой.		Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
105. 19.05	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
		Упражнения ОФП. Верхний плечевой пояс. Итоговая диагностика	Тренировка с упором на ОФП.		Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5. Таблицы наблюдений
106. 22.05	Правила поведения соревнований	Организация и проведение соревнований	Организация судейства на различных видах соревнования (скорость, трудность, болдеринг, эталонная трасса).	1	Информационное	Беседа, рассказ	Знать правила соревнований по скалолазанию	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии
		Организация и проведение соревнований	Виды этапов.		Информационное	Беседа, рассказ	Знать правила соревнований по скалолазанию	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии

107. 24.05	Краткий обзор развития скалолазания в России.	Информационные ресурсы по скалолазанию.	Информационное обеспечение спорта на примере скалолазания..	1	Информационное	Беседа, рассказ	Знать веб-сайты и их назначение	Интернет-ресурсы
		Видео материалы по скалолазанию	Знакомство с разнообразием видео продукции в мире скалолазания..		Информационное	Беседа, рассказ	Знать типы видео о скалолазании.	Интернет-ресурсы
108. 26.05	Итоговое	Подведение итогов за второе полугодие, за год	Анализ работы за второе полугодие, за год	1	Комплексное занятие	собеседование	Итоги за год.	Аналитический отчет
		Планирование на следующий год	Предварительные планы на следующий год.		Комплексное занятие	собеседование	Итоги за год.	Аналитический отчет

29.05

29.05

31.05

31.05

Требования к уровню подготовки обучающихся.

К концу 2-го года обучения

должны знать:

- темы: правила поведения и техники безопасности на занятиях, гигиена, закаливание, режим дня спортсмена, правила соревнований, их организация и проведение. Скалолазание в России.
- техника страховки;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- новыми средствами, формами и методами развития гибкости, ловкости, силы, специальной выносливости;
- новыми техническими движениями, приёмами, способами передвижения по скальному рельефу, усовершенствуют технику самостраховки.

должны уметь:

- соревноваться, участвовать в соревнованиях различного ранга передвижения по скальному рельефу и скалодрому.

