

Календарно - тематическое планирование

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

Группы №№1, 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: Ф и С,1981.

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Содержание	Кол. часов	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 01.09	Введение. Инструктаж по ТБ и ППБ.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на занятиях и на рабочем месте. Правила внутреннего распорядка в клубе.	1	Ознакомительное занятие	Собеседование, показ видеоматериала	Знать расписание занятий, правила нахождения в клубе Входной контроль.	Инструкция по охране труда ИОТ-059-2012.
2 03.09	Физическая культура и спорт в России	Физическая культура и спорт в России.	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития. Обзор развития скалолазания в области, городе, регионе.	1	Информационное	Беседа, опрос.	Знать значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья.	№1. Байковская И.В. Физиологические основы подготовки в горных видах спорта
3. 06.09	Краткий обзор развития скалолазания в России.	Скалолазание как вид спорта.	История возникновения и развития скалолазания в России и за рубежом. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием.	1	Информационное	Беседа, опрос.	Знать историю развития скалолазания в России и области.	№1. Байковская И.В. Физиологические основы подготовки в горных видах спорта
4. 08.09	Правила поведения и техники безопасности на занятиях, техника страховки	Естественные виды опасности на скалах.	Опасности, связанные с особенностями макро- и микрорельефа скальных тренажеров. Организация и требования, предъявляемые к страховке скалолазными на тренировке.	1	Информационное	Беседа, опрос.	Знать правила обеспечения безопасности во время занятий.	№1. Байковская И.В. Физиологические основы подготовки в горных видах спорта
5 10.09		Виды и приемы страховки. Снаряжение для страховки. Значение само страховки.	Организация страховки и обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Обеспечение безопасности во время занятий, на скалодроме и скалах.	1	Информационное	Беседа, опрос.	Знать виды и приемы страховки, правила безопасности.	№1. Байковская И.В. Физиологические основы подготовки в горных видах спорта
6 13.09	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	Знакомство со специальным снаряжением скалолаза, одежда и обувь.	Гигиенические требования к одежде. Особенности подбора одежды и обуви.	1	Информационное	Беседа, опрос.	Знать основы гигиены.	№1. Байковская И.В. Физиологические основы подготовки в горных видах спорта

7 15.09		Знакомство с страховочной системой, страховочными веревками. Входная диагностика	Особенности подбора страховочной системы. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов, устройств, применяемые для страховки и спуска.	1	Информационное, практика	Беседа, опрос.	Знать особенности страховочной системы.	№1. Байковская И.В. Физиологические основы подготовки в горных видах спорта.
8 17.09		Знакомство страховочными оттяжками.	Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением. Хранение.	1	Информационное	Беседа, опрос.	Знать особенности применения страховочных оттяжек.	№1. Байковская И.В. Физиологические основы подготовки в горных видах спорта
9 20.09	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	Понятие о гигиене, ее значение и основные задачи.	Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом.	1	Информационное	Беседа, опрос.	Знать основы режимов труда, отдыха и занятий спортом.	№1. Байковская И.В. Физиологические основы подготовки в горных видах спорта
10 22.09		Личная гигиена обучающихся на занятиях скалолазанием.	Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием.	1	Информационное	Беседа, опрос.	Знать водные процедуры. Гигиену одежды, обуви.	№1. Байковская И.В. Физиологические основы подготовки в горных видах спорта
11 24.09		Гигиенические основы закаливания.	Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Средства закаливания. Закаливание солнцем, водой, воздухом.	1	Информационное	Беседа, опрос.	Знать средства закаливания.	№1. Байковская И.В. Физиологические основы подготовки в горных видах спорта

12 27.09	Краткая характеристика техники лазанья	Виды лазания и соревнований в скалолазании.	Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазанья. Виды соревнований.	1	Практическое занятие.	Беседа, показ.	Знать виды лазания. Уметь выполнять приемы использования зацепа	№1. Байковская И.В. Физиологические основы подготовки в горных видах..
13 29.09		Понятие форма, крутизна рельефа, траверс.	Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверса - особенности движения траверсом.	1	Информационное	Беседа, опрос.	Знать формы рельефа, понятие траверс. Уметь определять крутизну рельефа.	№1. Байковская И.В. Физиологические основы ...
14 01.10		Спуск. Способы спуска	Спуск. Способы выполнения техники спуска.	1	Практическое занятие.	Беседа, показ.	Знать способы техники спуска.	№1. Байковская И.В. Физиологические основы ...
15 04.10		Правила соревнований по скалолазанию.	Правила соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.	1	Ознакомительное	Беседа, опрос.	Знать правила соревнований по скалолазанию	№1. Байковская И.В. Физиологические основы....
16 06.10	Общая физическая подготовка (ОФП).	ОФП для спортсмена	Направленность общей физической подготовки на развитие двигательных функций и спортивной работоспособности.	1	Ознакомительное	Беседа, опрос.	Уметь выполнять упражнения общей физической подготовки .	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.
17 08.10		Средства и упражнения для общей физической подготовки скалолаза.	Комплексы упражнений для повышения общей физической подготовленности скалолаза.	1	Ознакомительное	Беседа, опрос.	Знать и уметь выполнять упражнения общей физической подготовки	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.
18 11.10		Требования к развитию двигательных, силовых качеств.	Комплексы упражнений для повышения двигательных, силовых качеств: выносливости, ловкости и координации движений.	1	Ознакомительное	Беседа, опрос.	Знать и уметь выполнять упражнения общей физической подготовки	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.

19 13.10	Специальная физическая подготовка (СФП)	Специальная физическая подготовка для скалолаза	Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании скалолазов и повышении их спортивного мастерства.	1	Ознакомительное	Беседа, опрос.	Знать понятие СФП.	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии
20 15.10		Ведущие качества скалолаза: быстрота, ловкость, сила	Понятия: быстрота, ловкость, сила. Гибкость. Упражнения на развитие универсальных качеств скалолаза.	1	Ознакомительное	Беседа, опрос.	Знать ведущие качества скалолазов.	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка
21 18.10		Ведущие качества скалолаза: равновесие и ориентировка.	Понятия: равновесие, ориентировка в пространстве, координация движений.	1	Ознакомительное	Беседа, опрос.	Знать понятия равновесие, ориентировка в пространстве, координация движений.	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.
22 20.10		Упражнения на развитие силы	Комплексы упражнений на развитие различных групп мышц.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять упражнения на развитие различных групп мышц.	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии
23 22.10	Техника страховки и само страховки.	Виды страховки:	Виды страховки - гимнастическая, верхняя. Особенности гимнастической страховки. Отработка действий страховщика при работе с верхней страховкой. Техника безопасности.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать и уметь выполнять верхнюю и нижнюю страховки.	№2. Техника спортивного скалолазания.
24 25.10		Вид страховки: нижняя.	Вид страховки - нижняя. Особенности нижней страховки. Принцип действия и применения нижней страховки. Отработка действий страховщика при работе с нижней и верхней страховкой.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать и уметь выполнять верхнюю и нижнюю страховки.	№2. Техника спортивного скалолазания.
25 27.10		Узлы в верхней страховке.	Виды узлов. Способы применения узлов в верхней страховке.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать и уметь выполнять верхнюю и нижнюю страховки.	№2. Техника спортивного скалолазания.
26 29.10		Страховочные системы.	Требования к страховочным системам, веревкам и карабинам.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать и уметь выполнять верхнюю и нижнюю страховки.	№2. Техника спортивного скалолазания.

27 01.11		Страховочная «восьмерка»	Отработка взаимодействия спортсмена и страховщика. Предупреждение опасных ситуаций. И другие страховочные устройства.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать и уметь выполнять верхнюю и нижнюю страховки.	№2. Техника скалолазания.
28 03.11		Спуск. Приземление.	Понятие «Спуск», «Приземление». Требования к площадке приземления. Отработка действий.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать понятия «Спуск», «Приземление».	№2. Техника скалолазания.
29 05.11		Страховочные оттяжки и карабины.	Требования к страховочным оттяжкам и карабинам.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать страховочные оттяжки	№2. Техника скалолазания.
30 08.11		Техника вщелкивания веревки в карабин оттяжки.	Отработка техники вщелкивания веревки в карабин оттяжки. Ошибки вщелкивания и последствия.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать и уметь выполнять вщелкивания веревки в карабин оттяжки.	№2. Техника скалолазания.
31 10.11		Понятие «Отработка».	Действия страховщика в зависимости от движений спортсмена. Особенности расположения веревки на трассе, ошибки.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать понятие «Отработка».	№2. Техника скалолазания.
32 12.11		Отработка взаимодействия спортсмена и страховщика.	Требования к площадке старта и к площадке приземления.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать требования к площадкам старта и к приземления.	№2. Техника скалолазания.
33 15.11	Техника страховки и само страховки.	Техника свободного лазания	Совершенствование техники свободного лазания. Упражнения, направленные на технику лазания.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять технику.	№2. Техника скалолазания.
34 17.11		Техника скоростное лазание.	Совершенствование техники скоростного лазания. Упражнения, направленные на технику скоростного лазания.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять технику.	№2. Техника скалолазания.
35 19.11		Траверсы. Скоростная выносливость.	Совершенствование техники скоростной выносливости. Упражнения, направленные на технику скоростной выносливости.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять технику.	№2. Техника скалолазания.
36 22.11		Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок).	Совершенствование техники коротких трасс. Упражнения на 3-5 зацепок.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять технику.	№2. Техника скалолазания.

37 24.11		Силовая выносливость.	Совершенствование техники силовой выносливости. Упражнения, направленные на технику силовой выносливости.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять технику.	Приложение №4.
38 26.11	ОФП	Совершенствование техники ловкости и координации	Комплексы упражнений на развитие ловкости и координации.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать и уметь выполнять упражнения общей физической подготовки	
39 29.11	Тактическая подготовка	Тактическая подготовка, ее содержание и приемы.	Основные тактические положения. Тактика спортсмена – его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать тактику скалолазания.	
40 01.12		Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки.	Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов страны и Мира.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь проявлять тактическое мастерство.	
41 03.12		Тактика развития максимальной скорости.	Совершенствование тактических действий при развитии максимальной скорости.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять тактические действия от скорости	
42 09.12		Тактика развития максимальной силы.	Совершенствование тактических действий при развитии максимальной силы.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять тактические действия от силы.	
43 06.12	Техническая подготовка	Техника лазания: задачи и основы обучения движениям.	Совершенствование технических действий при обучении движениям.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять тактические действия при движении.	№2. Техника спортивного скалолазания.
44 08.12		Техника работы рук:скрестные движения рук, смена рук, хваты рук.	Совершенствование техники работы рук.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять смену рук и хваты рук.	№2. Техника спортивного скалолазания.
45 10.12		Прием: «Закрытый хват». (замок).	Совершенствование приема: «Закрытый хват».	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять «Закрытый хват».	№2. Техника спортивного скалолазания.
46 13.12		Прием «Открытый хват».	Совершенствование приема: «Открытый хват».	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять «Открытый хват».	№2. Техника спортивного скалолазания.

47 15.12		Прием «Подхват».	Совершенствование приема: «Подхват».	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять «Подхват».	№2. Техника скалолазания.
48 17.12		Прием «Откидка».	Совершенствование приема: «Откидка».	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять «Откидка».	№2. Техника скалолазания.
49 20.12		Совершенствование основных технических приемов.	Совершенствование комплекса основных технических приемов.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать основные технические приемы.	№2. Техника скалолазания.
50 22.12		Промежуточная диагностика	Тестирование технической подготовки	1	Самостоятельное занятие	Практическое занятие	Самостоятельно выполнять упражнения.	Контрольно-измерительные материалы. №3
51 24.12	Итоговое	Подведение итогов за первое полугодие.	Анализ работы за первое полугодие	1	Воспитательное занятие	собеседование	Итоги полугодия.	Протокол
52 27.12		Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира..	Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на занятиях и на рабочем месте.	1	Ознакомительное занятие	Собеседование, показ видеоматериала	Знать ведущих спортсменов страны, расписание занятий на второе полугодие, правила нахождения в клубе	
53 29.12	Техническая подготовка	Знакомство с различными видами техники работы ног.	Виды техники движений ног.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать технику работы ног	Приложение №4
54 10.01	Введение. Инструктаж по ТБ и ППБ	Инструктаж по технике безопасности. Прием «Разножка».	Совершенствование приема: «Разножка».	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать прием «Разножка».	Приложение №4 Инструкция по ТБ
55 12.01		Прием «Лягушка».	Совершенствование приема: «Лягушка».	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать прием «Лягушка».	Приложение №4
56 14.01		Прием «Распор».	Совершенствование приема: «Распор».	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать прием «Распор».	Приложение №4

57 17.01		Прием «Способы передвижения по скальному рельефу».	Совершенствование приема: «Способы передвижения по скальному рельефу».	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать прием «Способы передвижения по скальному рельефу».	Приложение №4
58 19.01		Прием «Передвижение вверх».	Совершенствование приема: «Передвижение вверх».	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать прием «Передвижение вверх».	Приложение №4
59 21.01		Прием «Передвижения траверсом».	Совершенствование приема: «Передвижения траверсом». <i>Траверс</i> - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать прием «Передвижения траверсом».	Приложение №4
60 24.01		Прием «Передвижения лазанием вниз».	Совершенствование приема: «Передвижения лазанием вниз».	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать прием «Передвижения лазанием вниз».	Приложение №4
61 26.01		Прием «Свободное лазание» (лазание без страховки), спуск лазанием.	Совершенствование приема: «Свободное лазание («лазание без страховки»): спуск лазанием.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать прием «Свободное лазание»	Приложение №4
62 28.01		Прием «Лазание с верхней страховкой: срывы, лазание, спуск».	Совершенствование приема: «Лазание с верхней страховкой: срывы, лазание, спуск».	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать прием «Лазание с верхней страховкой: срывы, лазание, спуск».	Приложение №4
63 31.01		Прием «Лазание по скалам: свободное лазание, передвижение траверсом».	Совершенствование приема: «Лазание по скалам: свободное лазание, передвижение траверсом».	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать прием «Лазание по скалам»	Приложение №4
64 02.02	Обще физическая подготовка	Освоение комплексов упражнений для общей физической подготовки.	Совершенствование навыков выполнения упражнений	1	Самостоятельное занятие	Практическое занятие	Уметь выполнять упражнения ОФП	Приложение №5
65 04.02		Развитие силы.	Основные сведения развития силы всех групп мышц.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать и уметь выполнять упражнения ОФП	Приложение №5
66 07.02		Мышцы рук.	Сгибание, разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать упражнения на мышцы рук.	Приложение №5

67 09.02		Мышцы ног.	Приседание. Приседание на одну ногу. Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать упражнения на мышцы ног.	Приложение №5
68 11.02		Мышцы брюшного пресса:	Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов. Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые). Лёжа на спине, поднятие ног до угла 45 градусов. Лёжа на спине, поднимание туловища.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать упражнения на мышцы брюшного пресса	Приложение №5
69 14.02		Мышцы спины:	Лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать упражнения на мышцы спины	Приложение №5
70 16.02		Развитие быстроты	Бег на короткие дистанции. Прыжки в высоту. Многоскоки на двух ногах. Прыжки на скакалки. Специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину).	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать технику упражнений быстроты	Приложение №5
71 18.02		Развитие общей выносливости	Бег. Ходьба. Способа передвижения.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать технику упражнений на общую выносливость	Приложение №5
72 21.02		Развитие гибкости	Движения: сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения. Упражнения с партнёром. Упражнения с тренировочными приспособлениями: утяжелителями, верёвками, скакалкой, гимнастической стенкой.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать технику упражнений на гибкость	Приложение №5
73 25.02		Развитие ловкости или координации	Специальные упражнения на равновесие при лазании боулдеринговых проблем, упражнения в игровой форме.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать технику упражнений на координацию	Приложение №5
74 28.02	Специальная физическая подготовка	Прием "Освоение пространства".	Совершенствование техники выполнения приема "Освоение пространства".	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать прием "Освоение пространства".	Приложение №5
75 02.03		Прием "Равновесие".	Совершенствование техники выполнения приема "Равновесие".	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать прием "Равновесие".	Приложение №5

76 04.03	Прием "Порыв ветра".	Совершенствование техники выполнения приема "Порыв ветра".	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать прием «Порыв ветра».	Приложение №5
77 07.03	Понятие «зацепа», их формы, расположение, использование.	Совершенствование техники выполнения приема "Зацепа".	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать технику «зацепа»,	Приложение №5
78 09.03	Совершенствование техники равновесия.	Отработка навыка выполнения техники равновесия.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать технику равновесия.	Приложение №5
79 11.03	Совершенствование техники зацепа.	Отработка навыка выполнения техники зацепа.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать технику приема зацепа.	Приложение №5
80 14.03	Совершенствование навыка выполнения техники свободного лазания.	Специальные упражнения на укрепление навыка выполнения техники свободного лазания.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать технику приема свободного лазания.	
81 16.03	Совершенствование навыка выполнения техники «лазания с верхней веревкой».	Специальные упражнения на укрепление навыка выполнения техники «лазания с верхней веревкой».	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать технику приема «лазания с верхней веревкой».	
82 18.03	Основы техники страховки и само страховки	Специальные упражнения на укрепление навыка страховки и само страховки.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать технику навыка страховки и само страховки.	
83 21.03	Овладение техническими навыками страховки и само страховки.	Специальные упражнения на укрепление навыка выполнения страховки и само страховки.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать технику навыка страховки и само страховки.	
84 23.03	Техника движения и преодоления препятствий.	Специальные упражнения на укрепление навыка выполнения техники преодоления препятствий.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать технику приема преодоления препятствий	
85 25.03	Совершенствование техники движения и преодоления препятствий	Специальные упражнения на укрепление навыка выполнения техники преодоления препятствий	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать технику приема преодоления препятствий	
86 28.03	Совершенствование навыка выполнения техники «лазания с верхней веревкой».	Специальные упражнения на укрепление навыка выполнения техники «лазания с верхней веревкой».	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать технику приема «лазания с верхней веревкой».	

87 30.03	Обще физическая подготовка	Развитие ловкости и координации.	Специальные упражнения на равновесие при лазании боулдеринговых проблем, упражнения в игровой форме.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять упражнения на ловкость и координацию.	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии
88 01.04		Развитие гибкости	Упражнения с тренировочными приспособлениями: утяжелителями, верёвками, скакалкой, гимнастической стенкой.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять упражнения на гибкость.	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии
89 04.04	Специальная физическая подготовка	Освоение приема «Передвижения траверсом»	Передвижение траверсом по горизонтали с небольшим подъемом или спуском.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать технику «Передвижения траверсом».	
90 11.04	Тактическая подготовка	Отработка базовых навыков тактической подготовки.	Комплексы базовых упражнений для развития тактической подготовки.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять упражнения тактической подготовки.	
91 13.04	Специальная физическая подготовка	Отработка базовых навыков специальной подготовки.	Комплексы базовых упражнений для развития специальной подготовки.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять упражнения специальной подготовки	
92 15.04	Техническая подготовка	Отработка базовых навыков технической подготовки.	Комплексы базовых упражнений для развития технической подготовки.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять упражнения технической подготовки	
93 18.04	Контрольные нормативы.	Контрольные нормативы.	Тестирование технической подготовки	1	Самостоятельное занятие	Практическое занятие	Самостоятельно выполнять упражнения.	Контрольно-измерительные материалы. №3
94 20.04	Обще физическая подготовка	Отработка базовых навыков физической подготовки.	Комплексы базовых упражнений для развития физической подготовки.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать и уметь выполнять упражнения общей физической подготовки	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии
95 22.04	Техническая подготовка	Отработка базовых навыков технической подготовки.	Комплексы базовых упражнений для развития технической подготовки.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять упражнения технической подготовки	

96 25.04	Тактическая подготовка	Отработка базовых навыков тактической подготовки.	Комплексы базовых упражнений для развития тактической подготовки.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять упражнения тактической подготовки	
97 27.04	Специальная физическая подготовка	Отработка базовых навыков специальной подготовки.	Комплексы базовых упражнений для развития специальной подготовки.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять упражнения специальной подготовки	
98 29.04	Контрольные нормативы.	Контрольные нормативы.	Тестирование тактической подготовки	1	Самостоятельное занятие	Практическое занятие	уметь самостоятельно выполнять упражнения	Контрольно-измерительные материалы. №3
99 02.05	Обще физическая подготовка	Отработка базовых навыков физической подготовки.	Комплексы базовых упражнений для развития физической подготовки.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять упражнения общей физической подготовки	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии
100 04.05	Техническая подготовка	Отработка базовых навыков технической подготовки.	Комплексы базовых упражнений для развития технической подготовки.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять упражнения технической подготовки	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии
101 11.05	Тактическая подготовка	Отработка базовых навыков тактической подготовки.	Комплексы базовых упражнений для развития тактической подготовки.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять упражнения тактической подготовки	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии
102 13.05	Специальная физическая подготовка	Отработка базовых навыков специальной подготовки.	Комплексы базовых упражнений для развития специальной подготовки.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять упражнения специальной подготовки	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии
103 16.05	Контрольные нормативы.	Итоговая диагностика	Тестирование специальной подготовки	1	Самостоятельное занятие	Практическое занятие	уметь самостоятельно выполнять упражнения	Контрольно-измерительные материалы. №3
104 18.05	Обще физическая подготовка	Отработка базовых навыков физической подготовки.	Комплексы базовых упражнений для развития физической подготовки.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	уметь выполнять упражнения общей физической подготовки	Приложение №5

105 20.05	Правила поведения соревнований	Организация и проведение соревнований (правила)	Основные положения и разделы проведения соревнований. Ответственность спортсменов за допуск к соревнованиям.	1	Теоретическое занятие	Беседа	Знать правила соревнований по скалолазанию	№3. Гуревич Н. А. Круговая тренировка при развитии
106 23.05	Правила поведения соревнований	Организация и проведение соревнований (виды соревнований)	Виды этапов. Организация судейства на этапах.	1	Теоретическое занятие	Беседа	Знать правила соревнований по скалолазанию	№3. Гуревич Н. А. Круговая тренировка при развитии
107 25.05	Краткий обзор развития скалолазания в России.	Печатные издания и интернет ресурсы по скалолазанию.	Знакомство с разнообразием печатной продукции в мире туризма.	1	Теоретическое занятие	Беседа	Знать периодическую и печатную продукцию	Интернет-ресурсы
108 27.05	Итоговое	Подведение итогов за второе полугодие, за год	Анализ работы за второе полугодие, за год	1	Информационное занятие	Беседа	Итоги за год.	Аналитический отчет
109 30.05	Резервное занятие							

Требования к уровню подготовки 1-го года обучения.

ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:

- основами теоретических знаний, по темам: физическая культура и спорт в России;
- краткий обзор развития скалолазания;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- одежда и обуви для занятий скалолазанием;
- гигиена и режим дня;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- скалолазное снаряжение;
- самоконтроль спортсмена.

ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

- передвижение по скалодрому;
- выполнять приемы техники страховки и само страховки;
- выполнять технические движения;
- хваты и постановку ног.

