

## 2.3. Календарно - тематическое планирование к рабочей программе «Скалолазание» год обучения 3

Группы №№ 302.

Педагог: **Мухин Андрей Михайлович**

Количество часов:

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

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) ОУН (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.	1	Ознакомительное занятие	Собеседование, показ видеоматериала	Знать расписание занятий, правила нахождения в клубе Входной контроль.	Инструкция по охране труда ИОТ-059-2012.

2 04.09	Физиологические основы спортивной тренировки.	Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях по скалолазанию.	Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований.	1	Ознакомительное занятие	Беседа, рассказ	Знать физиологию спортивной тренировки.	Байковская И.В. Байковский Ю.В. Физиологические основы подготовки в горных видах спорта
3. 06.09	Физиологические основы спортивной тренировки.	Скалолазание в г. Екатеринбурге.	История развития скалолазания в Екатеринбурге и в Свердловской области. Анализ выступлений сильнейших Екатеринбургских спортсменов.	1	Ознакомительное занятие	Беседа, рассказ	Знать сильнейших скалолазов Свердловской области, в каких дисциплинах, особенности техники и подготовки.	Антонович И.И. Спортивное скалолазание
4 08.09	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
5. 11.09	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
6 13.09	Правила соревнований, их организация и проведение.	Правила соревнований. их организация и проведение.	Положение о соревнованиях, регламент соревнований. Судейские бригады, их состав и функции. Права и обязанности участников соревнования. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Определение результатов и итоговый протокол. Правила соревнований в дисциплине бouldering.	1	Информационное	Беседа, рассказ	Знать документацию необходимую для проведения соревнования и правила соревнований.	Антонович И.И. Спортивное скалолазание

7. 15.09	Общая физическая подготовка. ОФП. Начальная диагностика	Упражнения для общей физической подготовки. Промежуточная диагностика.	Совершенствование физических качеств: быстрота, сила, выносливость. Физические качества совершенствуются с помощью упражнений изученных в первых годах обучения.	1	Основное. Воспитательное занятие.	Индивидуально-групповая форма. Сдача нормативов	Знать и уметь выполнять упражнения общей физической подготовки.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.
8. 18.09	Общая физическая подготовка. ОФП	Выносливость.	Методика развития выносливости.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения на выносливость.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.
9. 20.09	Общая физическая подготовка. ОФП	Сила.	Виды силовой подготовки.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения на силу.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.
10. 22.09	Общая физическая подготовка. ОФП	Быстрота.	Скорость реакции.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения на быстроту.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.
11. 25.09	Общая физическая подготовка. ОФП	Ловкость или координация.	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.
12. 27.09	Общая физическая подготовка. ОФП	Гибкость.	Метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости. Упражнения на гибкость 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.

13. 29.09	Техническая подготовка.	Техника лазания.	Совершенствование технических движений и приёмов «Техника лазания на скалах с нижней веревкой».	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Знать приемы лазания и выполнять их.	Подгорбунских З.С. Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания.
14. 02.10	Техническая подготовка.	Техника страховки.	Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Знать и уметь выполнять все виды страховки.	Подгорбунских З.С. Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания.
15. 04.10	Соревнования и судейская практика.	Соревнования и судейская практика.	Терминология, привитие судейских навыков.	1	Информацио нное	Беседа, рассказ	Знать терминологию судейских правил	Подгорбунских З.С. Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания.
16. 06.10	Техническая подготовка.	Скоростные трассы.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
17. 09.10	Техническая подготовка.	Объёмное лазание на скорость	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
18. 11.10	Техническая подготовка.	Трудность.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
19. 13.10	Техническая подготовка.	Силовые трассы.	Силовая выносливость. Лазание по нависанию с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
20. 16.10	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.

21. 18.10	Техническая подготовка.	Скоростное лазание по простым трассам.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
22. 20.10	Техническая подготовка.	Скоростное передвижение по нависанию.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
23. 23.10	Техническая подготовка.	Проблемные трассы.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
24. 25.10	Техническая подготовка.	Лазание по силовым трассам.	Силовая выносливость. Лазание по с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
25. 27.10	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии
26. 30.10	Техническая подготовка.	Легкие скоростные трассы.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
27. 01.11	Техническая подготовка.	Лазание на выносливость.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
28. 03.11	Техническая подготовка.	Трассы на трудность.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.

29. 06.11	Техническая подготовка.	Силовые трассы.	Силовая выносливость. Лазание по нависанию с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
30. 08.11	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
31. 10.11	Техническая подготовка.	Скоростные трассы.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
32. 13.11	Техническая подготовка.	Трассы на выносливость.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
33. 15.11	Техническая подготовка.	5-6 трасс на трудность.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепов). Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
34. 17.11	Техническая подготовка.	Силовые трассы.	Силовая выносливость. Лазание по с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
35. 20.11	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
36. 22.11	Техническая подготовка.	3-4 скоростные трассы.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
37. 24.11	Техническая подготовка.	Объёмное лазание на скорость.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.

38. 27.11	Техническая подготовка.	7-8 сложных трасс.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
39. 29.11	Техническая подготовка.	Трассы на выносливость.	Силовая выносливость. Лазание по с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
40. 01.12	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
41. 04.12	Техническая подготовка.	Легкие скоростные трассы.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
42. 06.12	Техническая подготовка.	Трассы для анаэробной нагрузки.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
43. 08.12	Техническая подготовка.	6-7 сложных трасс	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
44. 11.12	Техническая подготовка.	Работа на нависании.	Силовая выносливость. Лазание по нависанию с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
45. 13.12	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма,	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
46. 15.12	Подведение итогов за первое полугодие	. Промежуточная диагностика.	Анализ работы за первое полугодие.	1	Воспитательн ое занятие.	Сдача нормативов	Итоги полугодия.	Протокол
47. 18.12	Техническая подготовка.	Скоростные анаэробные трассы.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
48. 20.12	Техническая подготовка.	Лазание на скорость и на объем.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.

49. 22.12	Техническая подготовка.	7-8 сложных трасс.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
50. 25.12	Техническая подготовка.	Трассы на нависании.	Силовая выносливость. Лазание по нависанию с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
51. 27.12	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка
52. 29.12	Техническая подготовка.	Усложненные скоростные трассы.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
53. 10.01	Инструктаж по ТБ и ППБ.	Инструктаж по технике 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.
54. 12.01	Техническая подготовка.	Трассы на выносливость.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
55. 15.01	Техническая подготовка.	9-10 сложных трасс.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
56. 17.01	Техническая подготовка.	Силовые трассы на выносливость.	Силовая выносливость. Лазание по с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
57. 19.01	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка...
58. 22.01	Техническая подготовка.	Скоростные траверсы.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
59. 24.01	Техническая подготовка.	Объемное лазание.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
60. 26.01	Техническая подготовка.	Лазание трасс по потолку.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.



61. 29.01	Техническая подготовка.	Лазание по нависанию-4 трассы.	Силовая выносливость. Лазание по нависанию с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
62. 31.01	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
63. 02.02	Техническая подготовка.	Скоростные диагональные трассы.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Подгорбунских З.С.Пиратинский А.Е. Техника...
64. 05.02	Техническая подготовка.	Работа с нижней страховкой.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Подгорбунских З.С.Пиратинский А.Е. Техника...
65. 07.02	Техническая подготовка.	Трассы на растяжку.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепов). Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Подгорбунских З.С.Пиратинский А.Е. Техника...
66. 09.02	Техническая подготовка.	Трассы на силу пальцев.	Силовая выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
67. 12.02	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
68. 14.02	Техническая подготовка.	Трассы с анаэробной нагрузкой.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
69. 16.02	Техническая подготовка.	Трассы на скоростную выносливость.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
70. 19.02	Техническая подготовка.	Трассы по потолку.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепов). Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
71. 21.02	Техническая подготовка.	Трассы на выносливость.	Силовая выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.

72. 26.02	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
73. 28.02	Техническая подготовка.	3-4 скоростные трассы.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
74. 02.03	Техническая подготовка.	Скоростное лазание на выносливость.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
75. 05.03	Техническая подготовка.	5-6 супер сложных трасс.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
76. 07.03	Техническая подготовка.	Трассы на выносливость.	Силовая выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
77. 12.03	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
78. 14.03	Техническая подготовка.	Трассы с анаэробной нагрузкой.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
79. 16.03	Техническая подготовка.	Объемное скоростное лазание.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
80. 19.03	Техническая подготовка.	Отработка трасс на откидку.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
81. 21.03	Техническая подготовка.	Работа на нависании.	Силовая выносливость. Лазание по нависанию с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
82. 23.03	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
83. 26.03	Техническая подготовка.	Скоростные трассы со сменой направления.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.

84. 28.03	Техническая подготовка.	Трассы на выносливость.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
85. 30.03	Техническая подготовка.	Отработка сложных хватов.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепов). Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
86. 02.04	Техническая подготовка.	Работа с нижней страховкой.	Силовая выносливость. Лазание по нависанию с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
87. 04.04	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
88. 06.04	Техническая подготовка.	Длинные скоростные трассы.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
89. 09.04	Техническая подготовка.	Силовые скоростные трассы.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
90. 11.04	Техническая подготовка.	Отработка элемента скрутка.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепов). Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
91. 13.04	Техническая подготовка.	Нижняя страховка.	Силовая выносливость. Лазание по нависанию с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
92. 16.04	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
93. 18.04	Техническая подготовка.	Скорость.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
94. 20.04	Техническая подготовка.	Скорость с нижней страховкой.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.

95. 23.04	Техническая подготовка.	Трудные трассы для нижней страховки.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
96. 25.04	Техническая подготовка.	Лазание по потолку.	Силовая выносливость. Лазание по потолку с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
97. 27.04	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
98. 30.04	Техническая подготовка.	Скоростное лазание с верхней страховкой.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
99. 04.05	Техническая подготовка.	Скоростная выносливость с верхней страховкой.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
100. 07.05	Техническая подготовка.	Лазание потолка с нижней страховкой.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
101. 11.05	Техническая подготовка.	Силовая выносливость с нижней страховкой.	Силовая выносливость. Лазание по с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
102. 14.05	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
103. 16.05	Техническая подготовка.	Скоростные движения.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
104. 18.05	Техническая подготовка.	Объемное лазание.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.

105. 21.05	Техническая подготовка.	Трудность с нижней страховкой.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
106. 23.05	Техническая подготовка.	Силовая выносливость с нижней страховкой.	Силовая выносливость. Лазание по нависанию с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
107. 25.05	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
108. 28.05	Итоговое	Подведение итогов за второе полугодие, за год	Анализ работы за второе полугодие, за год	1	Комплексное занятие	собеседование	Итоги за год.	Аналитический отчет
	Итого:			108				

30.05

### **Требования к уровню подготовки обучающихся.**

К концу 3-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, скалолазание в городе Красноярске;
- 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 само страховки.

должны уметь:

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