

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

педагога дополнительного образования
Мушина Андрея Михайловича
на 2016-2017 учебный год

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

Группы №№ 5, 6, 7.

Педагог: **Мухин Андрей Михайлович**

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). Лежа на спине, поднятие ног до угла 45 градусов. Лежа на спине, поднимание туловища.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать упражнения на мышцы брюшного пресса	Приложение №5
69 14.02		Мышцы спины:	Лежа на животе одновременное поднятие 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

30.05.16 – социализирующий досуг

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.

Календарно - тематическое планирование
к рабочей программе «Скалолазание»
год обучения 2

Группы №№ 2.3.

Педагог: **Мухин Андрей Михайлович**

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	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 02.09	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 05.09	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
3. 07.09	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 скалолазами на тренировке.	1	Информационное	Беседа, опрос.	Знать правила обеспечения безопасности во время занятий.	№1. Байковская И.В. Физиологические основы подготовки в...
4. 09.09		Виды и приемы страховки..	Организация страховки и обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Обеспечение безопасности во время занятий, на скалодроме и скалах. Снаряжение для страховки. Значение самостраховки	1	Информационное	Беседа, опрос.	Знать виды и приемы страховки, правила безопасности.	№1. Байковская И.В. Физиологические основы подготовки в ...
5 12.09	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	Снаряжение скалолаза.	Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Одежда и обувь. Особенности подбора одежды и обуви. Гигиенические требования к одежде.	1	Информационное	Беседа, опрос.	Знать основы гигиены.	№1. Байковская И.В. Физиологические основы
6 14.09	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 ...
7 16.09		Страховочная система Страховочная веревка.	Особенности подбора страховочной системы. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов, устройств, применяемые для страховки и спуска.	1	Информационное	Беседа, опрос.	Знать особенности страховочной системы.	№1. Байковская И.В. Физиологические основы подготовки в ...
8 19.09		Страховочные оттяжки. Входная диагностика	Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением. Хранение.	1	Информационное	Беседа, опрос.	Знать особенности применения страховочных оттяжек.	№1. Байковская И.В. Физиологические основы ...
9 21.09	Гигиена, закаливании, режим дня,	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 ...

10 23.09		Гигиена скалолаза.	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 26.09		Закаливание.	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 28.09	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 30.09		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 03.10		Спуск. Способы спуска	Спуск. Способы выполнения техники спуска.	1	Ознакомительное	Беседа, опрос.	Знать способы техники спуска.	№1. Байковская И.В.
15 05.10		Правила соревнований по скалолазанию.	Правила соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.	1	Ознакомительное	Беседа, опрос.	Знать правила соревнований по скалолазанию	№1. Байковская И.В. Физиологическ
16 07.10		Общая физическая подготовка (ОФП).	ОФП для скалолаза	Направленность общей физической подготовки на развитие двигательных функций и спортивной работоспособности.	1	Ознакомительное	Беседа, опрос.	Уметь выполнять упражнения общей физической подготовки .

17 10.10		Упражнений для повышения физических качеств 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 12.10		Требования к развитию двигательных, силовых качеств: выносливости, ловкости и координации движений.	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 14.10	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 17.10		Ведущие качества скалолаза: быстрота, сила, гибкость, ловкость,	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 19.10		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 21.10		Упражнения для силовой подготовки.	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 24.10		Техника страховки и самостраховки.	Виды страховки:	Виды страховки - гимнастическая, верхняя. Особенности гимнастической страховки. Отработка действий страховщика при работе с верхней страховкой.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать и уметь выполнять верхнюю и нижнюю страховки.

24 26.10	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 скалолазания.
25 28.10	Вид страховки: верхняя.	Виды узлов. Способы применения узлов в верхней страховке.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать и уметь выполнять верхнюю и нижнюю страховки.	№2. Техника скалолазания.
26 31.10	Страховочное снаряжение скалолаза.	Требования к страховочным системам, веревкам и карабинам.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать и уметь выполнять верхнюю и нижнюю страховки.	№2. Техника скалолазания.
27 02.11	Страховочная «восьмерка»	Отработка взаимодействия спортсмена и страховщика. Предупреждение опасных ситуаций.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать и уметь выполнять верхнюю и нижнюю страховки.	№2. Техника скалолазания.
28 07.11	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 09.11	Страховочные оттяжки и карабины.	Требования к страховочным оттяжкам и карабинам.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать страховочные оттяжки	№2. Техника скалолазания.
30 11.11	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 14.11	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 16.11	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 18.11	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 спортивного скалолазания.
34 21.11		Техника скоростное лазание.	Совершенствование техники скоростного лазания. Упражнения, направленные на технику скоростного лазания.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять технику.	№2. Техника спортивного скалолазания.
35 23.11		Траверсы. Скоростная выносливость.	Совершенствование техники скоростной выносливости. Упражнения, направленные на технику скоростной выносливости.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять технику.	№2. Техника спортивного скалолазания.
36 25.11		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 спортивного скалолазания.
37 28.11		Силовая выносливость.	Совершенствование техники силовой выносливости. Упражнения, направленные на технику силовой выносливости.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять технику.	Приложение №4.
38 30.11	ОФП	Совершенствование техники ловкости и координации	Комплексы упражнений на развитие ловкости и координации.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать и уметь выполнять упражнения	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.
39 02.12	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.	№2. Техника спортивного скалолазания.
40 05.12		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.	№2. Техника спортивного скалолазания.
41 07.12		Тактика развития максимальной скорости.	Совершенствование тактических действий при развитии максимальной скорости.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять тактические действия от скорости	№2. Техника спортивного скалолазания.
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.	№2. Техника спортивного скалолазания.

43 12.12	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 скалолазания.
44 14.12		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 скалолазания.
45 16.12		Прием: «Закрытый хват».(замок).	Совершенствование приема: «Закрытый хват».	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять «Закрытый хват».	№2. Техника скалолазания.
46 19.12		Прием «Открытый хват».	Совершенствование приема: «Открытый хват».	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять «Открытый хват».	№2. Техника скалолазания.
47 21.12		Прием «Подхват».	Совершенствование приема: «Подхват».	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять «Подхват».	№2. Техника скалолазания.
48 23.12		Прием «Откидка». Промежуточная диагностика	Совершенствование приема: «Откидка».	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Уметь выполнять «Откидка».	№2. Техника скалолазания.
49 26.12		Совершенствование основных технических приемов.	Совершенствование комплекса основных технических приемов.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать основные технические приемы.	№2. Техника скалолазания.
50 28.12		Контрольные нормативы.	Тестирование технической подготовки	1	Самостоятельное занятие	Практическое занятие	Самостоятельно выполнять упражнения.	Контрольно-измерительные материалы. №3
51 30.12	Итоговое	Подведение итогов за первое полугодие.	Анализ работы за первое полугодие	1	Воспитательное занятие	собеседование	Итоги полугодия.	Протокол
52 09.01	Введение. Инструктаж по ТБ и ППБ.	Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира. Инструктаж по технике безопасности.	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, расписание занятий на второе полугодие.	Инструкция по охране труда ИОТ-059-2012.
53 11.01	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 13.01		Прием «Разножка».	Совершенствование приема: «Разножка».	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать прием «Разножка».	Приложение №4

55 16.01		Прием «Лягушка».	Совершенствование приема: «Лягушка».	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать прием «Лягушка».	Приложение №4
56 18.01		Прием «Распор».	Совершенствование приема: «Распор».	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать прием «Распор».	Приложение №4
57 20.01		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 23.01		Прием «Передвижение вверх».	Совершенствование приема: «Передвижение вверх».	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать прием «Передвижение вверх».	Приложение №4
59 25.01		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 27.01		Прием «Передвижения лазанием вниз».	Совершенствование приема: «Передвижения лазанием вниз».	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать прием «Передвижения лазанием вниз».	Приложение №4
61 30.01		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 01.02		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 03.02		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 06.02	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 08.02	Развитие силы.	Основные сведения развития силы всех групп мышц.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать и уметь выполнять упражнения ОФП	Приложение №5
66 10.02	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 13.02	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 15.02	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 18.02	Мышцы спины:	Лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать упражнения на мышцы спины	Приложение №5
70 20.02	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 22.02	Развитие общей выносливости	Бег. Ходьба. Способа передвижения.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать технику упражнений на общую выносливость	Приложение №5
72 24.02	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 27.02		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 01.03	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 03.03		Прием "Равновесие".	Совершенствование техники выполнения приема "Равновесие".	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать прием "Равновесие".	Приложение №5
76 06.03		Прием "Порыв ветра".	Совершенствование техники выполнения приема "Порыв ветра".	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать прием «Порыв ветра».	Приложение №5
77 10.03		Понятие «зацепа», их формы, расположение, использование.	Совершенствование техники выполнения приема "Зацепа".	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать технику «зацепа»,	Приложение №5
78 13.03		Совершенствование техники равновесия.	Отработка навыка выполнения техники равновесия.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать технику равновесия.	Приложение №5
79 15.03		Совершенствование техники зацепа.	Отработка навыка выполнения техники зацепа.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать технику приема зацепа.	Приложение №5
80 17.03		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.	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии
81 20.03		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».	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии
82 22.03		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.	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии
83 24.03	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.	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии	

84 27.03		Техника движения и преодоления препятствий.	Специальные упражнения на укрепление навыка выполнения техники преодоления препятствий.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать технику приемапреодоления препятствий	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии
85 29.03		Совершенствование техники движения и преодоления препятствий	Специальные упражнения на укрепление навыка выполнения техники преодоления препятствий	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать технику приемапреодоления препятствий	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии
86 31.03		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».	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии
87 03.04	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 05.04		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 07.04	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».	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии
90 10.04	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.	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии
91 12.04	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	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии
92 14.04	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	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии

93 17.04	Контрольные нормативы.	Контрольные нормативы.	Тестирование технической подготовки	1	Самостоятель ное занятие	Практическое занятие	Самостоятельно выполнять упражнения.	Контрольно- измерительные материалы. №3
94 19.04	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 21.04	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	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии
96 24.04	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	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии
97 26.04	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	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии
98 28.04	Контрольные нормативы.	Контрольные нормативы.	Тестирование тактической подготовки	1	Самостоятель ное занятие	Практическое занятие	уметь самостоятельно выполнять упражнения	Контрольно- измерительные материалы. №3
99 03.05	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 05.05	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 08.05	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 10.05	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 12.05	Обще физическая подготовка	Отработка базовых навыков физической подготовки.	Тестирование специальной подготовки	1	Самостоятельное занятие	Практическое занятие	уметь самостоятельно выполнять упражнения	Контрольно-измерительные материалы. №3
104 15.05	Обще физическая подготовка Контрольные нормативы	Контрольные нормативы. Итоговая диагностика	Комплексы базовых упражнений для развития физической подготовки.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	уметь выполнять упражнения общей физической подготовки	Приложение №5
105 17.05	Правила поведения соревнований	Организация и проведение соревнований	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 19.05	Правила поведения соревнований	Организация и проведение 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 22.05	Краткий обзор развития скалолазания в России.	Печатные издания по туризму.	Знакомство с разнообразием печатной продукции в мире туризма.	1	Теоретическое занятие	Беседа	Знать периодическую и печатную продукцию	Интернет-ресурсы
108 24.05	Итоговое	Подведение итогов за второе полугодие, за год	Анализ работы за второе полугодие, за год	1	Комплексное занятие	собеседование	Итоги за год.	Аналитический отчет

26.05.2017; 29.05.2017; 31.05.2017 – социализирующий досуг

Требования к уровню подготовки обучающихся.

К концу 2-го года обучения

должны знать:

- 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:

- передвижения по скальному рельефу и скалодрому;
- основные приемы техники страховки и само страховки;
- основные технические движения;
- хваты и постановка ног.

**Календарно - тематическое планирование
к рабочей программе «Скалолазание»
год обучения 3**

Группы №№ 1.

Педагог: **Мухин Андрей Михайлович**

Количество часов:

Всего 216 часов; 3 раза в неделю по 2 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.	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 02.09		Правила внутреннего распорядка в клубе.		1				
3. 05.09	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
4 05.09		Характеристика особенностей возникновения утомления при участии в соревнованиях 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
5. 07.09		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
6 07.09		Скалолазание в Свердловской области.	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

7. 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
8. 09.09	техника страховки.	Техника страховки.	Естественные виды опасности на скалах. Опасности, связанные с особенностями макро- и микрорельефа скальных тренажеров.	1	Ознакомительное занятие	Беседа, рассказ	Знать правила обеспечения безопасности во время занятий.	Антонович И.И. Спортивное скалолазание
9. 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
10. 12.09		Режим дня спортсмена.	Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня спортсмена. Профилактика вредных привычек.	1	Ознакомительное занятие	Беседа, рассказ	Знать и применять основы гигиены.	Антонович И.И. Спортивное скалолазание
11. 14.09	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 боулдеринг.	1	Информационное	Беседа, рассказ	Знать документацию необходимую для проведения соревнования и правила соревнований.	Антонович И.И. Спортивное скалолазание
12. 14.09		Организация и проведение соревнований.	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 боулдеринг.	1	Информационное	Беседа, рассказ	Знать документацию необходимую для проведения соревнования и правила соревнований.	Антонович И.И. Спортивное скалолазание

13. 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	Индивидуальная о-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения общей физической подготовки.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.
14. 16.09		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.	1	Основное	Индивидуальная о-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения общей физической подготовки.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.
15. 19.09		Выносливость (методика).	Методика развития выносливости.	1	Основное	Индивидуальная о-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения на выносливость.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.
16. 19.09		Выносливость.	Общая выносливость развивается с помощью аэробной нагрузки.	1	Основное	Индивидуальная о-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения на выносливость.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.
17. 21.09	Общая физическая подготовка. ОФП	Сила(виды).	Виды силовой подготовки.	1	Основное	Индивидуальная о-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения на силу.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.
18. 21.09		Сила.	Сила и основы методики ее воспитания.	1	Основное	Индивидуальная о-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения на силу.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.

19. 23.09		Быстрота.	Скорость реакции.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения на быстроту.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.
20. 23.09		Быстрота(развитие).	Развитие быстроты двигательной реакции.прохождение простых скоростных трасс.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения на быстроту.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.
21. 26.09		Ловкость или координация(методика).	Методические подходы и методы воспитания координационных способностей. Ловкость или координация.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения для развития ловкости.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.
22. 26.09		Ловкость или координация.	Специальные упражнения на равновесие из различных комплексов йоги, при лазании боулдеринговых проблем, упражнений в игровой форме.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения для развития ловкости.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.
23. 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	Индивидуальн о-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения на гибкость.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.
24. 28.09		Гибкость.	Упражнения с тренировочными приспособлениями: утяжелителями, верёвками, скакалкой, гимнастической стенкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Знать и уметь выполнять упражнения на гибкость.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.

25. 30.09	Техническая подготовка.	Техника лазания(методика).	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.
26. 30.09		Техника лазания	«Техника лазания в дисциплине трудность». Совершенствование технических действий.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Знать приемы лазания и выполнять их.	Подгорбунских З.С. Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания.
27. 03.10	Техническая подготовка.	Техника страховки(методика).	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.
28. 03.10		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.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Знать и уметь выполнять все виды страховки.	Подгорбунских З.С. Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания.
29. 05.10	Соревнования и судейская практика.	Соревнования и судейская практика(терминология).	Терминология, привитие судейских навыков.	1	Информацио нное	Беседа, рассказ	Знать терминологию судейских правил	Подгорбунских З.С. Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания.
30. 05.10		Соревнования и судейская практика.	Знание правил соревнований.	1	Информацио нное	Беседа, рассказ	Знать терминологию судейских правил	Подгорбунских З.С. Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания.

31. 07.10	Техническая подготовка.	Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
32. 07.10		Совершенствование свободного лазания. Скоростные трассы.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
33. 10.10		Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
34. 10.10		Совершенствование свободного лазания. Объёмное лазание на скорость	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
35. 12.10		Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
36. 12.10		Совершенствование свободного лазания. 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.
37. 14.10		Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
38. 14.10		Совершенствование свободного лазания. Силовые трассы.	Силовая выносливость. Лазание по нависанию с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
39. 17.10	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
40. 17.10		Упражнения ОФП Верхний плечевой пояс..	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.

41. 19.10	Техническая подготовка.	Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
42. 19.10		Совершенствование свободного лазания. Скоростное лазание по простым трассам.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
43. 21.10		Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
44. 21.10		Совершенствование свободного лазания. Скоростное передвижение по нависанию.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
45. 24.10		Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
46. 24.10		Совершенствование свободного лазания. Проблемные трассы.	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.
47. 26.10		Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
48. 26.10		Совершенствование свободного лазания. Лазание по силовым трассам.	Силовая выносливость. Лазание по с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
49. 28.10	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии
50. 28.10		Упражнения ОФП. С упором на ноги.	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка при развитии

51. 31.10	Техническая подготовка.	Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
52. 31.10		Легкие скоростные трассы.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
53. 02.11		Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
54. 02.11		Лазание на выносливость.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
55. 07.11		Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
56. 07.11		Совершенствование свободного лазания. Трассы на 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.
57. 09.11		Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
58. 09.11		Совершенствование свободного лазания. Силовые трассы.	Силовая выносливость. Лазание по нависанию с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
59. 11.11	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
60. 11.11		Упражнения ОФП. С упором на верхний плечевой пояс.	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
61. 14.11	Техническая подготовка.	Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
62. 14.11		Совершенствование свободного лазания. Скоростные трассы.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.

63. 16.11		Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
64. 16.11		Совершенствование свободного лазания. Трассы на выносливость.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
65. 18.11		Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
66. 18.11		Совершенствование свободного лазания. 5-6 трасс на 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.
67. 21.11		Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
68. 21.11		Совершенствование свободного лазания. Сильные трассы.	Силовая выносливость. Лазание по с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
69. 23.11	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
70. 23.11		Упражнения ОФП. С упором на ноги.	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
71. 25.11	Техническая подготовка.	Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
72. 25.11		Совершенствование свободного лазания. 3-4 скоростные трассы.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
73. 28.11		Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
74. 28.11		Совершенствование свободного лазания. Объемное лазание на скорость.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.

75. 30.11		Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
76. 30.11		Совершенствование свободного лазания. 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.
77. 02.12		Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
78. 02.12		Совершенствование свободного лазания. Трассы на выносливость.	Силовая выносливость. Лазание по с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
79. 05.12	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
80. 05.12		Упражнения ОФП. С упором на растяжку.	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
81. 07.12	Техническая подготовка.	Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
82. 07.12		Совершенствование свободного лазания. Легкие скоростные трассы.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
83. 09.12		Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
84. 09.12		Совершенствование свободного лазания. Трассы для анаэробной нагрузки.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
85. 12.12		Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
86. 12.12		Совершенствование свободного лазания. 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.

87. 14.12		Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
88. 14.12		Совершенствование свободного лазания. 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.
89. 16.12	Общая физическая подготовка.	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
90. 16.12		Подведение итогов за первое полугодие. Промежуточная диагностика	Анализ работы за первое полугодие	1	Воспитательн ое занятие	собеседование	Итоги полугодия.	Протокол
91. 19.12	Техническая подготовка.	Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
92. 19.12		Совершенствование свободного лазания. Скоростные анаэробные трассы.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
93. 21.12		Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
94. 21.12		Совершенствование свободного лазания. 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.
95. 23.12		Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
96. 23.12		Совершенствование свободного лазания. 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.
97. 26.12		Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.

98. 26.12		Совершенствование свободного лазания. Трассы на нависании.	Силовая выносливость. Лазание по нависанию с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
99. 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
100. 28.12		Упражнения ОФП. С упором на гибкость.	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка
101. 30.12	Техническая подготовка.	Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
102. 30.12		Совершенствование свободного лазания. Усложненные скоростные трассы.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
103. 09.01	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.
104. 09.01	Техническая подготовка.	Совершенствование свободного лазания. Трассы на выносливость.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
105. 11.01		Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
106. 11.01		Совершенствование свободного лазания. 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.
107. 13.01		Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.

108. 13.01		Совершенствование свободного лазания. Силовые трассы на выносливость.	Силовая выносливость. Лазание по с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
109. 16.01	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка...
110. 16.01		Упражнения ОФП. С упором на висы.	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Гуревич Н.А. Круговая тренировка...
111. 18.01	Техническая подготовка.	Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
112. 18.01		Совершенствование свободного лазания. Скоростные траверсы.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
113. 20.01		Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
114. 20.01		Совершенствование свободного лазания. Объемное лазание.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
115. 23.01		Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
116. 23.01		Совершенствование свободного лазания. Лазание трасс по потолку.	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.
117. 25.01		Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
118. 25.01		Совершенствование свободного лазания. Лазание по нависанию-4 трассы.	Силовая выносливость. Лазание по нависанию с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.

119. 27.01	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
120. 27.01		Упражнения ОФП. С упором на пресс.	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
121. 30.01	Техническая подготовка.	Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Подгорбунских З.С.Пиратинский А.Е. Техника...
122. 30.01		Совершенствование свободного лазания. Скоростные диагональные трассы.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Подгорбунских З.С.Пиратинский А.Е. Техника...
123. 01.02		Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Подгорбунских З.С.Пиратинский А.Е. Техника...
124. 01.02		Совершенствование свободного лазания. Работа с нижней страховкой.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Подгорбунских З.С.Пиратинский А.Е. Техника...
125. 03.02		Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Подгорбунских З.С.Пиратинский А.Е. Техника...
126. 03.02		Совершенствование свободного лазания. Трассы на растяжку.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Подгорбунских З.С.Пиратинский А.Е. Техника...
127. 06.02		Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
128. 06.02		Совершенствование свободного лазания. Трассы на силу пальцев.	Силовая выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
129. 08.02	Общая физическая подготовка.	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.

130 08.02	ОФП	Упражнения ОФП. С упором на тренировку силы пальцев.	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
131. 10.02	Техническая подготовка.	Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
132. 10.02		Совершенствование свободного лазания. Трассы с анаэробной нагрузкой.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
133. 13.02		Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
134. 13.02		Совершенствование свободного лазания. Трассы на скоростную выносливость.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
135. 15.02		Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
136. 15.02		Совершенствование свободного лазания. Трассы по потолку.	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.
137. 17.02		Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
138. 17.02		Совершенствование свободного лазания. Трассы на выносливость.	Силовая выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
139. 20.02	Общая физическая подготовка.	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
140. 20.02	ОФП	Упражнения ОФП. С упором на ноги.	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
141. 22.02	Техническая подготовка.	Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.

142. 22.02		Совершенствование свободного лазания. 3-4 скоростные трассы.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
143. 24.02		Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
144. 24.02		Совершенствование свободного лазания. Скоростное лазание на выносливость.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
145. 27.02		Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
146. 27.02		Совершенствование свободного лазания. 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.
147. 01.03		Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
148. 01.03		Совершенствование свободного лазания. Трассы на выносливость.	Силовая выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
149. 03.03	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
150. 03.03		Упражнения ОФП. С упором на верхний плечевой пояс.	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
151. 06.03	Техническая подготовка.	Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
152. 06.03		Совершенствование свободного лазания. Трассы с анаэробной нагрузкой.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
153. 10.03		Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.

154. 10.03		Совершенствование свободного лазания. Объемное скоростное лазание.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
155. 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.
156. 13.03		Совершенствование свободного лазания. Отработка трасс на откидку.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок). Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
157. 15.03		Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
158. 15.03		Совершенствование свободного лазания. Работа на нависании.	Силовая выносливость. Лазание по нависанию с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
159. 17.03	Общая физическая подготовка.	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
160. 17.03	ОФП	Упражнения ОФП. С упором на гибкость.	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
161. 20.03	Техническая подготовка.	Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
162. 20.03		Совершенствование свободного лазания. Скоростные трассы со сменой направления.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
163. 22.03		Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
164. 22.03		Совершенствование свободного лазания. Трассы на выносливость.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.

165. 24.03		Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
166. 24.03		Совершенствование свободного лазания. Отработка сложных хватов.	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.
167. 27.03		Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
168. 27.03		Совершенствование свободного лазания. Работа с нижней страховкой.	Силовая выносливость. Лазание по нависанию с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
169. 29.03	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
170. 29.03		Упражнения ОФП. Растяжка.	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
171. 31.03	Техническая подготовка.	Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
172. 31.03		Совершенствование свободного лазания. Длинные скоростные трассы.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
173. 03.04		Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
174. 03.04		Совершенствование свободного лазания. Силовые скоростные трассы.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.

175. 05.04		Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
176. 05.04		Совершенствование свободного лазания. Отработка элемента скрутка.	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.
177. 07.04		Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
178. 07.04		Совершенствование свободного лазания. Нижняя страховка.	Силовая выносливость. Лазание по нависанию с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
179. 10.04	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
180. 10.04		Упражнения ОФП. С упором на пресс.	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
181. 12.04	Техническая подготовка.	Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
182. 12.04		Совершенствование свободного лазания. Скорость.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
183. 14.04		Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
184. 14.04		Совершенствование свободного лазания. Скорость с нижней страховкой.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
185. 17.04		Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.

186. 17.04		Совершенствование свободного лазания. 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.
187. 19.04		Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
188. 19.04		Совершенствование свободного лазания. 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.
189. 21.04	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
190. 21.04		Упражнения ОФП. Прыжковая.	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
191. 24.04	Техническая подготовка.	Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
192. 24.04		Совершенствование свободного лазания. Скоростное лазание с верхней страховкой.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
193. 26.04		Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
194. 26.04		Совершенствование свободного лазания. 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.
195. 28.04		Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
196. 28.04		Совершенствование свободного лазания. 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.

197. 03.05		Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
198. 03.05		Совершенствование свободного лазания. 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.
199. 05.05	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
200. 05.05		Упражнения ОФП. С упором на ноги.	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
201. 08.05	Техническая подготовка.	Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
202. 08.05		Совершенствование свободного лазания. Скоростные движения.	Скоростное лазание.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
203. 10.05		Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
204. 10.05		Совершенствование свободного лазания. Объемное лазание.	Скоростная выносливость. Лазание с нижней страховкой.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
205. 12.05		Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.
206. 12.05		Совершенствование свободного лазания. Трудность 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.
207. 15.05		Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 4.

208. 15.05		Совершенствование свободного лазания. 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.
209. 17.05	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП (разминка).	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
210. 17.05		Упражнения ОФП. Верхний плечевой пояс. Итоговая диагностика	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальная форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5. Таблицы наблюдений
211. 19.05	Правила поведения соревнований	Организация и проведение соревнований	Виды этапов.	1	Информационное	Беседа, рассказ	Знать правила соревнований по скалолазанию	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии
212. 19.05		Организация и проведение соревнований	Организация судейства на различных видах соревнования (скорость, трудность, болдеринг, эталонные трассы).	1	Информационное	Беседа, рассказ	Знать правила соревнований по скалолазанию	№3. Гуревич Н А. Круговая тренировка при развитии
213. 22.05	Краткий обзор развития скалолазания в России.	Печатные издания по скалолазанию.	Знакомство с разнообразием печатной продукции в мире скалолазания..	1	Информационное	Беседа, рассказ	Знать периодическую и печатную продукцию	Интернет-ресурсы
214. 22.05		Видео материалы по скалолазанию	Знакомство с разнообразием видео продукции в мире скалолазания..	1	Информационное	Беседа, рассказ	Знать периодическую и печатную продукцию	Интернет-ресурсы
215. 24.05	Итоговое	Подведение итогов за второе полугодие, за год	Анализ работы за второе полугодие, за год	1	Комплексное занятие	собеседование	Итоги за год.	Аналитический отчет
216. 24.05		Планирование на следующий год	Предварительные планы на следующий год.	1	Комплексное занятие	собеседование	Итоги за год.	Аналитический отчет

26.05.2017; 29.05.2017; 31.05.2017 –социализирующий досуг

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.

Календарно - тематическое планирование
к рабочей программе «Скалолазание»
год обучения 4

Группы № 4.

Педагог: **Мухин Андрей Михайлович**

Количество часов:

Всего 216 часов; 3 раза в неделю по 2 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 02.09	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 02.09		Правила внутреннего распорядка в клубе.	Познакомить с правилами поведения в клубе.	1	Ознакомительное занятие	показ	Знать правилами поведения в клубе.	Инструкция по охране труда ИОТ-059-2012
3. 05.09	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.	Доп. литература №1
4 05.09		Характеристика особенностей возникновения утомления при участии в соревнованиях 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.	Доп. литература №1
5. 07.09		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.	Учебные пособия №3
6 07.09		Скалолазание в Свердловской области.	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.	Учебные пособия №3

7. 09.09	Правила поведения и техники безопасности на занятиях,	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.	Учебные пособия №3
8. 09.09	техника страховки.	Техника страховки.	Естественные виды опасности на скалах. Опасности, связанные с особенностями макро- и микрорельефа скальных тренажеров.	1	Ознакомительное занятие	Беседа, рассказ	Знать правила обеспечения безопасности во время занятий.	Учебные пособия №3
9. 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.	Учебные пособия №3
10. 12.09		Режим дня спортсмена.	Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня спортсмена. Профилактика вредных привычек.	1	Ознакомительное занятие	Беседа, рассказ	Знать и применять основы гигиены.	Учебные пособия №3
11. 14.09	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 боулдеринг.	1	Информационное	Беседа, рассказ	Знать документацию необходимую для проведения соревнования и правила соревнований.	Учебные пособия №3

12. 14.09		Организация и проведение соревнований.	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 боулдеринг.	1	Информационное	Беседа, рассказ	Знать документацию необходимую для проведения соревнований и правила соревнований.	Учебные пособия №3
13. 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	Ознакомительное	Практическое занятие	Знать и уметь выполнять упражнения общей физической подготовки.	Доп. литература №3
14. 16.09		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.	1	Ознакомительное	Практическое занятие. Наблюдение.	Знать и уметь выполнять упражнения общей физической подготовки.	Доп. литература №3 Таблица наблюдений. Приложения 2,3.
15. 19.09		Выносливость. «Круговые» подтягивания.	Методика развития выносливости. Упражнения на выносливость.	1	Ознакомительное	Практическое занятие	Знать и уметь выполнять упражнения на выносливость.	Доп. литература №3 Приложение 5.
16. 19.09		Выносливость. Аэробная нагрузка.	Общая выносливость развивается с помощью аэробной нагрузки.	1	Ознакомительное	Практическое занятие	Знать и уметь выполнять упражнения на выносливость.	Доп. литература №3 Приложение 5.
17. 21.09	Общая физическая подготовка. ОФП	Сила. Основы методики	Сила и основы методики ее воспитания.	1	Ознакомительное	Практическое занятие	Знать и уметь выполнять упражнения на силу.	Доп. литература №3 Приложение 5.

18. 21.09		Сила. Виды силовых упражнений	Виды силовой подготовки. Выполнение упражнений.	1	Ознакомительное	Практическое занятие	Знать и уметь выполнять упражнения на силу.	Доп. литература №3 Приложение 5.
19. 23.09		Быстрота.	Скорость реакции.	1	Ознакомительное	Практическое занятие	Знать и уметь выполнять упражнения на быстроту.	Доп. литература №3 Приложение 5.
20. 23.09		Быстрота прохождения простых скоростных трасс.	Развитие быстроты двигательной реакции. прохождение простых скоростных трасс.	1	Ознакомительное	Практическое занятие	Знать и уметь выполнять упражнения на быстроту.	Доп. литература №3 Приложение 5.
21. 26.09		Ловкость или координация.	Методические подходы и методы воспитания координационных способностей. Ловкость или координация.	1	Ознакомительное	Практическое занятие	Знать и уметь выполнять упражнения для развития ловкости.	Доп. литература №3 Приложение 5.
22. 26.09		Ловкость или координация лазания и боулдеринговых проблем.	Специальные упражнения на равновесие из различных комплексов йоги, при лазании боулдеринговых проблем, упражнений в игровой форме.	1	Ознакомительное	Практическое занятие	Знать и уметь выполнять упражнения для развития ловкости.	Доп. литература №3 Приложение 5.
23. 28.09	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	Ознакомительное	Практическое занятие	Знать и уметь выполнять упражнения на гибкость.	Доп. литература №3 Приложение 5.
24. 28.09		Гибкость-упражнения с тренировочными приспособлениями.	Упражнения с тренировочными приспособлениями: утяжелителями, верёвками, скакалкой, гимнастической стенкой.	1	Ознакомительное	Практическое занятие	Знать и уметь выполнять упражнения на гибкость.	Доп. литература №3 Приложение 5.

25. 30.09	Техническая подготовка.	Техника лазания с нижней страховкой.	Совершенствование технических движений и приёмов «Техника лазания на скалах с нижней страховкой».	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать приемы лазания и выполнять их.	Учебные пособия №3
26. 30.09		Техника лазания в дисциплине трудность	«Техника лазания в дисциплине трудность». Совершенствование технических действий.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать приемы лазания и выполнять их.	Учебные пособия №2
27. 03.10		Техника страховки.	Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать и уметь выполнять все виды страховки.	Учебные пособия №2
28. 03.10		Техника страховки с нижней страховкой.	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.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Знать и уметь выполнять все виды страховки.	Учебные пособия №2
29. 05.10	Соревнования и судейская практика.	Соревнования и судейская практика(терминалогия).	Терминология, привитие судейских навыков.	1	Информационное	Беседа, рассказ	Знать терминологию судейских правил	Учебные пособия №3
30. 05.10		Соревнования и судейская практика(правила).	Знание правил соревнований.	1	Информационное	Беседа, рассказ	Знать терминологию судейских правил	Учебные пособия №2
31. 07.10	Техническая подготовка.	Совершенствование свободного лазания. Разминочное лазание «нижний» траверс	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2

32. 07.10		Совершенствование свободного лазания. Скоростное лазание	Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2
33. 10.10		Совершенствование свободного лазания. Траверсы.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
34. 10.10		Совершенствование свободного лазания. Скоростная выносливость.	Скоростная выносливость по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
35. 12.10		Совершенствование свободного лазания. Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
36. 12.10		Совершенствование свободного лазания. Трудность.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок) нависание, потолок. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
37. 14.10		Совершенствование свободного лазания. Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2
38. 14.10		Совершенствование свободного лазания. Силовая выносливость.	Силовая выносливость, лазание по нависанию.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2
39. 17.10	Общая физическая подготовка.	Упражнения ОФП. Разминка.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная- групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.

40. 17.10	ОФП	Упражнения ОФП.	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальная групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Приложение 5.
41. 19.10	Техническая подготовка.	Совершенствование свободного лазания. Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2
42. 19.10		Совершенствование свободного лазания. Скоростное лазание	Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2
43. 21.10		Совершенствование свободного лазания. Траверсы.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
44. 21.10		Совершенствование свободного лазания. Скоростная выносливость.	Скоростная выносливость по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
45. 24.10		Совершенствование свободного лазания. Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом. лазания.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
46. 24.10		Совершенствование свободного лазания. Трудность.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок) нависание, потолок. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
47. 26.10		Совершенствование свободного лазания. Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2

48. 26.10		Совершенствование свободного лазания. Силовая выносливость.	Силовая выносливость, лазание по нависанию.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2
49. 28.10	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП. Разминка.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.
50. 28.10		Упражнения ОФП.	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальная о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.
51. 31.10	Техническая подготовка.	Совершенствование свободного лазания. Разм. иночное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2
52. 31.10		Совершенствование свободного лазания. Скоростное лазание	Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2
53. 02.11		Совершенствование свободного лазания. Траверсы.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
54. 02.11		Совершенствование свободного лазания. Скоростная выносливость.	Скоростная выносливость по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
55. 07.11		Совершенствование свободного лазания.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2

56. 07.11		Совершенствование свободного лазания. Трудность.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок) нависание, потолок. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
57. 09.11		Совершенствование свободного лазания. Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2
58. 09.11		Совершенствование свободного лазания. Силовая выносливость.	Силовая выносливость, лазание по нависанию.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2
59. 11.11	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП. Разминка.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.
60. 11.11		Упражнения ОФП.	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальная-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.
61. 14.11	Техническая подготовка.	Совершенствование свободного лазания. Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2
62. 14.11		Совершенствование свободного лазания. Скоростное лазание	Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2
63. 16.11		Совершенствование свободного лазания. Траверсы.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2

64. 16.11		Совершенствование свободного лазания. Скоростная выносливость.	Скоростная выносливость по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
65. 18.11		Совершенствование свободного лазания. Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
66. 18.11		Совершенствование свободного лазания. Трудность.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок) нависание, потолок. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
67. 21.11		Совершенствование свободного лазания. Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2
68. 21.11		Совершенствование свободного лазания. Силовая выносливость.	Силовая выносливость, лазание по нависанию.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2
69. 23.11	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП. Разминка.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.
70. 23.11		Упражнения ОФП.	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальная групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.
71. 25.11	Техническая подготовка.	Совершенствование свободного лазания. Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2

72. 25.11		Совершенствование свободного лазания. Скоростное лазание	Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2
73. 28.11		Совершенствование свободного лазания. Траверсы.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
74. 28.11		Совершенствование свободного лазания. Скоростная выносливость.	Скоростная выносливость по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
75. 30.11		Совершенствование свободного лазания. Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
76. 30.11		Совершенствование свободного лазания. Трудность.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок) нависание, потолок. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
77. 02.12		Совершенствование свободного лазания. Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2
78. 02.12		Совершенствование свободного лазания. Силовая выносливость.	Силовая выносливость, лазание по нависанию.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2
79. 05.12	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП. Разминка.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.

80. 05.12		Упражнения ОФП.	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.
81. 07.12	Техническая подготовка.	Совершенствование свободного лазания.Разм иночное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2
82. 07.12		Совершенствование свободного лазания. Скоростное лазание	Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2
83. 09.12		Совершенствование свободного лазания. Траверсы.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
84. 09.12		Совершенствование свободного лазания. Скоростная выносливость.	Скоростная выносливость по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
85. 12.12		Совершенствование свободного лазания.Разм иночное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
86. 12.12		Совершенствование свободного лазания. Трудность.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок) нависание, потолок. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
87. 14.12		Совершенствование свободного лазания.Разм иночное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2

88. 14.12		Совершенствование свободного лазания. Силовая выносливость.	Силовая выносливость, лазание по нависанию.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2
89. 16.12	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП. Разминка	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.
90. 16.12		Подведение итогов за первое полугодие. Промежуточная диагностика	Анализ работы за первое полугодие	1	Воспитательное занятие	собеседование	Итоги полугодия.	Протокол
91. 19.12	Техническая подготовка.	Совершенствование свободного лазания. Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2
92. 19.12		Совершенствование свободного лазания. Скоростное лазание	Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2
93. 21.12		Совершенствование свободного лазания. Траверсы.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
94. 21.12		Совершенствование свободного лазания. Скоростная выносливость.	Скоростная выносливость по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
95. 23.12		Совершенствование свободного лазания. Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2

96. 23.12		Совершенствование свободного лазания. Трудность.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок) нависание, потолок. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
97. 26.12		Совершенствование свободного лазания. Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2
98. 26.12		Совершенствование свободного лазания. Силовая выносливость.	Силовая выносливость, лазание по нависанию.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2
99. 28.12	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП. Разминка.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.
100. 28.12		Упражнения ОФП.	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальная групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.
101. 30.12	Техническая подготовка.	Совершенствование свободного лазания. Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2
102. 30.12		Совершенствование свободного лазания. Скоростное лазание	Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2
103. 09.01	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.

104. 09.01		Совершенствование свободного лазания. Скоростная выносливость.	Скоростная выносливость по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
105. 11.01	Техническая подготовка.	Совершенствование свободного лазания.Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
106. 11.01		Совершенствование свободного лазания. Трудность.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок) нависание, потолок. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
107. 13.01		Совершенствование свободного лазания.Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2
108. 13.01		Совершенствование свободного лазания. Силовая выносливость.	Силовая выносливость, лазание по нависанию.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2
109. 16.01		Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП. Разминка.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.
110. 16.01	Упражнения ОФП.		Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.
111. 18.01	Техническая подготовка.	Совершенствование свободного лазания.Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2

112. 18.01		Совершенствование свободного лазания. Скоростное лазание	Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2
113. 20.01		Совершенствование свободного лазания. Траверсы.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
114. 20.01		Совершенствование свободного лазания. Скоростная выносливость.	Скоростная выносливость по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
115. 23.01		Совершенствование свободного лазания. Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
116. 23.01		Совершенствование свободного лазания. Трудность.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок) нависание, потолок. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
117. 25.01		Совершенствование свободного лазания. Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2
118. 25.01		Совершенствование свободного лазания. Силовая выносливость.	Силовая выносливость, лазание по нависанию.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2
119. 27.01	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП. Разминка.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.

120. 27.01		Упражнения ОФП.	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.
121. 30.01	Техническая подготовка.	Совершенствование свободного лазания.Разм иночное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2
122. 30.01		Совершенствование свободного лазания. Скоростное лазание	Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2
123. 01.02		Совершенствование свободного лазания. Траверсы.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
124. 01.02		Совершенствование свободного лазания. Скоростная выносливость.	Скоростная выносливость по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
125. 03.02		Совершенствование свободного лазания.Разм иночное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
126. 03.02		Совершенствование свободного лазания. Трудность.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок) нависание, потолок. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
127. 06.02		Совершенствование свободного лазания.Разм иночное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2

128. 06.02		Совершенствование свободного лазания. Силовая выносливость.	Силовая выносливость, лазание по нависанию.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2
129. 08.02	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП. Разминка	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.
130 08.02		Упражнения ОФП.	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальная групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.
131. 10.02	Техническая подготовка.	Совершенствование свободного лазания. Размичное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2
132. 10.02		Совершенствование свободного лазания. Скоростное лазание	Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2
133. 13.02		Совершенствование свободного лазания. Траверсы.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
134. 13.02		Совершенствование свободного лазания. Скоростная выносливость.	Скоростная выносливость по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
135. 15.02		Совершенствование свободного лазания. Размичное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2

136. 15.02		Совершенствование свободного лазания. Трудность.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок) нависание, потолок. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
137. 17.02		Совершенствование свободного лазания. Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2
138. 17.02		Совершенствование свободного лазания. Силовая выносливость.	Силовая выносливость, лазание по нависанию.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2
139. 20.02	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП. Разминка	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.
140. 20.02		Упражнения ОФП.	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальная групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.
141. 22.02	Техническая подготовка.	Совершенствование свободного лазания. Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2
142. 22.02		Совершенствование свободного лазания. Скоростное лазание	Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2
143. 24.02		Совершенствование свободного лазания. Траверсы.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2

144. 24.02		Совершенствование свободного лазания. Скоростная выносливость.	Скоростная выносливость по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
145. 27.02		Совершенствование свободного лазания. Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
146. 27.02		Совершенствование свободного лазания. Трудность.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок) нависание, потолок. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
147. 01.03		Совершенствование свободного лазания. Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2
148. 01.03		Совершенствование свободного лазания. Силовая выносливость.	Силовая выносливость, лазание по нависанию.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2
149. 03.03	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП. Разминка	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.
150. 03.03		Упражнения ОФП.	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальная-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.
151. 06.03	Техническая подготовка.	Совершенствование свободного лазания. Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2

152. 06.03		Совершенствование свободного лазания. Скоростное лазание	Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2
153. 10.03		Совершенствование свободного лазания. Траверсы.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
154. 10.03		Совершенствование свободного лазания. Скоростная выносливость.	Скоростная выносливость по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
155. 13.03		Совершенствование свободного лазания. Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
156. 13.03		Совершенствование свободного лазания. Трудность.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок) нависание, потолок. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
157. 15.03		Совершенствование свободного лазания. Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2
158. 15.03		Совершенствование свободного лазания. Силовая выносливость.	Силовая выносливость, лазание по нависанию.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2
159. 17.03	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП. Разминка	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.

160. 17.03		Упражнения ОФП.	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.
161. 20.03	Техническая подготовка.	Совершенствование свободного лазания.Разм иночное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2
162. 20.03		Совершенствование свободного лазания. Скоростное лазание	Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2
163. 22.03		Совершенствование свободного лазания. Траверсы.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
164. 22.03		Совершенствование свободного лазания. Скоростная выносливость.	Скоростная выносливость по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
165. 24.03		Совершенствование свободного лазания.Разм иночное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
166. 24.03		Совершенствование свободного лазания. Трудность.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок) нависание, потолок. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
167. 27.03		Совершенствование свободного лазания.Разм иночное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2

168. 27.03		Совершенствование свободного лазания. Силовая выносливость.	Силовая выносливость, лазание по нависанию.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2
169. 29.03	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП. Разминка	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.
170. 29.03		Упражнения ОФП.	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальная о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.
171. 31.03	Техническая подготовка.	Совершенствование свободного лазания. Разм. иночное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2
172. 31.03		Совершенствование свободного лазания. Скоростное лазание	Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2
173. 03.04		Совершенствование свободного лазания. Траверсы.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
174. 03.04		Совершенствование свободного лазания. Скоростная выносливость.	Скоростная выносливость по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
175. 05.04		Совершенствование свободного лазания. Разм. иночное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2

176. 05.04		Совершенствование свободного лазания. Трудность.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок) нависание, потолок. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
177. 07.04		Совершенствование свободного лазания. Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2
178. 07.04		Совершенствование свободного лазания. Силовая выносливость.	Силовая выносливость, лазание по нависанию.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2
179. 10.04	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП. Разминка	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.
180. 10.04		Упражнения ОФП.	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальная групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.
181. 12.04	Техническая подготовка.	Совершенствование свободного лазания. Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2
182. 12.04		Совершенствование свободного лазания. Скоростное лазание	Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2
183. 14.04		Совершенствование свободного лазания. Траверсы.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2

184. 14.04		Совершенствование свободного лазания. Скоростная выносливость.	Скоростная выносливость по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
185. 17.04		Совершенствование свободного лазания.Разминочное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
186. 17.04		Совершенствование свободного лазания. Трудность.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок) нависание, потолок. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
187. 19.04		Совершенствование свободного лазания.Разминочное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2
188. 19.04		Совершенствование свободного лазания. Силовая выносливость.	Силовая выносливость, лазание по нависанию.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2
189. 21.04	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП. Разминка	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.
190. 21.04		Упражнения ОФП.	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальная групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.
191. 24.04	Техническая подготовка.	Совершенствование свободного лазания.Разминочное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2

192. 24.04		Совершенствование свободного лазания. Скоростное лазание	Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2
193. 26.04		Совершенствование свободного лазания. Траверсы.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
194. 26.04		Совершенствование свободного лазания. Скоростная выносливость.	Скоростная выносливость по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
195. 28.04		Совершенствование свободного лазания. Разминочное лазание «диагональный» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
196. 28.04		Совершенствование свободного лазания. Трудность.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок) нависание, потолок. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
197. 03.05		Совершенствование свободного лазания. Разминочное лазание вертикальные подъемы с «нижним» траверсом.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2
198. 03.05		Совершенствование свободного лазания. Силовая выносливость.	Силовая выносливость, лазание по нависанию.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2
199. 05.05	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП. Разминка	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуальная-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.

200. 05.05		Упражнения ОФП.	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуальн о-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.
201. 08.05	Техническая подготовка.	Совершенствование свободного лазания.Разм иночное лазание «верхний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2
202. 08.05		Совершенствование свободного лазания. Скоростное лазание	Скоростное лазание. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять траверсы на скорость.	Учебные пособия №2
203. 10.05		Совершенствование свободного лазания. Траверсы.	Разминка. ОФП и СФП. Траверсы. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
204. 10.05		Совершенствование свободного лазания. Скоростная выносливость.	Скоростная выносливость по нависанию. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на скорость и выносливость	Учебные пособия №2
205. 12.05		Совершенствование свободного лазания.Разм иночное лазание «нижний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
206. 12.05		Совершенствование свободного лазания. Трудность.	Трудность-серия коротких проблемных трасс (3-5 зацепок) нависание, потолок. Приложение 4.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на трудность.	Учебные пособия №2
207. 15.05		Совершенствование свободного лазания.Разм иночное лазание «средний» траверс.	Разминка. ОФП и СФП.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2

208. 15.05		Совершенствование свободного лазания. Силовая выносливость.	Силовая выносливость, лазание по нависанию.	1	Комплексное занятие	Беседа, практическое занятие	Умение выполнять упражнения ОФП, СФП и траверсы на выносливость.	Учебные пособия №2
209. 17.05	Общая физическая подготовка. ОФП	Упражнения ОФП. Разминка	Разминка. ОФП и СФП.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.
210. 17.05		Упражнения ОФП.	Тренировка с упором на ОФП.	1	Основное	Индивидуально-групповая форма	Умение выполнять упражнения ОФП и СФП.	Доп. литература №3,4 Приложение 5.
211. 19.05	Правила поведения соревнований	Организация и проведение соревнований (этапы)	Виды этапов.	1	Теоретическое занятие	Беседа	Знать правила соревнований по скалолазанию	Доп. литература №5,6 Приложение 5.
212. 19.05		Организация и проведение соревнований	Организация судейства на различных видах соревнования(скорость, трудность, болдеринг, эталонные трассы).	1	Теоретическое занятие	Беседа	Знать правила соревнований по скалолазанию	Доп. литература №5,6 Приложение 5.
213. 22.05	Краткий обзор развития скалолазания в России.	Печатные издания по скалолазанию.	Знакомство с разнообразием печатной продукции в мире скалолазания..	1	Теоретическое занятие	Беседа	Знать периодическую и печатную продукцию	Интернет-ресурсы
214. 22.05		Видео материалы по скалолазанию	Знакомство с разнообразием видео продукции в мире скалолазания..	1	Теоретическое занятие	Беседа	Знать периодическую и печатную продукцию	Интернет-ресурсы
215. 24.05	ОФП	Подведение итогов за второе полугодие, за год. Итоговая диагностика	Анализ работы за второе полугодие, за год	1	Комплексное занятие	собеседование	Итоги за год.	Аналитический отчет
216. 24.05		Планирование на следующий год	Предварительные планы на следующий год.	1	Комплексное занятие	собеседование	Итоги за год.	Аналитический отчет

26.05.2017; 29.05.2017; 31.05.2017 – социализирующий досуг

Требования к уровню подготовки обучающихся.

К концу 4-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. Лазание по нависанию и потолку с нижней страховкой.

должны уметь:

- соревноваться, участвовать в соревнованиях различного ранга передвижения по скальному рельефу и скалодрому.
- Лазание по нависанию и потолку с нижней страховкой.