

УТВЕРЖДЕН
приказом
от 30 мая 2023 г. № 307-ОД

Календарно - тематический план 4-го года обучения реализуемой
дополнительной общеразвивающей программы
«Основы скалолазания» группа 401-ос
2023/2024 учебный год

№ темы	Наименование тем программы и тем занятий	Количество часов			Форма организации образовательного процесса	Число и месяц занятия
		Всего	теория	практика		
Теоретическая подготовка 10 часов						
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности на скалодроме и правила поведения на занятиях в зале. Задачи на год.	2	2			02.09
1.2	Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий.	4	4			04.09
						06.09
1.3	Спорт и здоровье.	4	4			09.09
						11.09
Практическая подготовка 204 часа						
2.1.	Общая физическая подготовка (Разминочные упражнения, общеспортивные).	2		2		13.09
2.1.2	Разминочные упражнения, специфичные для скалолазания и горного туризма.	2		2		16.09
2.1.3	Упражнения с короткой и длинной скакалкой	2		2		18.09
2.1.4	Упражнения с отягощением	2		2		20.09
2.1.5	Упражнения с гантелями и их аналогами	2		2		23.09

2.1.6	Упражнения со штангой и ее аналогами	2		2		25.09
2.1.7	Упражнения с туристскими утяжелителями	2		2		27.09
2.1.8	Игры с мячом.	2		2		30.09
2.1.9	Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.	2		2		02.10
2.1.10	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов.	2		2		04.10
2.1.11	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской груза.	2		2		07.10
2.1.12	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с метанием в цель, бросками и ловлей мяча.	2		2		09.10
2.1.13	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	2		2		11.10
2.1.14	Игры на внимание, сообразительность. Игры на координацию движений.	2		2		14.10
2.1.15	Усложнённые кувырки	2		2		16.10
2.1.16	Страховка гимнастическая. Элементы паркура.	2		2		18.10
2.1.17	Упражнения на формирование правильной осанки.	2		2		21.10
2.1.18	Упражнения для ног.	2		2		23.10
2.1.19	Упражнения с сопротивлением.	2		2		25.10
2.1.20	Упражнения на гимнастической стенке.	2		2		28.10
2.1.21	Упражнения на наклонном и вертикальном шесте.	2		2		30.10
2.1.22	Упражнения на спортивной лестнице.	2		2		01.11
2.1.23	Упражнения на спортивной скамейке	2		2		08.11
2.1.24	Упражнения на перекладине	2		2		11.11
2.1.25	Упражнения на брусьях и кольцах	2		2		13.11
2.1.26	Упражнения на специальных силовых тренажёрах.	2		2		15.11

2.1.27	Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений.	2		2		18.11
2.1.28	Эстафетный бег на эти же дистанции.	2		2		20.11
2.1.29	Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.	2		2		22.11
2.1.30	Интервальный и переменный бег.	2		2		25.11
2.1.31	Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки.	2		2		27.11
2.1.32	Прыжки в высоту. Метание гранаты, толкание ядра.	2		2		29.11
2.1.33	Гимнастические упражнения. Пружинистые приседания в положении выпада, «шпагат», «полушпагат».	2		2		02.12
2.1.34	Регби со специальными падениями.	2		2		04.12
2.1.35	Баскетбол со специальными падениями.	2		2		06.12
2.1.36	Футбол со специальными падениями.	2		2		09.12
Итого по разделу ОФП 72 часа						
2.2 2.2.1	Специальная физическая подготовка (СФП). Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 10 км.	2		2		11.12
2.2.2	Бег «в гору». Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности.	2		2		13.12
2.2.3	Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на скалодроме - лазание на выносливость.	2		2		16.12

2.2.4	Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.	2		2		18.12
2.2.5	Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через препятствия различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.	2		2		20.12
2.2.6	Прыжки в длину. Прыжки по «кочкам». Прыжки в высоту через планку, жердь с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла».	2		2		23.12
2.2.7	Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев.	2		2		25.12
2.2.8	Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, скалодрома, тумбы и т.д.	2		2		27.12
2.2.9	Кувырки, перекаты, перевороты. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений.	2		2		30.12
2.2.10	Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.	2		2		10.01
2.2.11	Упражнения для туловища, рук, ног без предметов и с предметами: набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами.	2		2		13.01
2.2.12	Упражнения со штангой, повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.	2		2		15.01

2.2.13	Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.	2		2		17.01
2.2.14	Упражнения для развития гибкости	2		2		20.01
2.2.15	Упражнения на развитие и расслабление мышц	2		2		22.01
Итого по разделу СФП 30 часов						
2.3 2.3.1	Техника безопасности и техника страховки. Упражнения по организации страховки и обеспечение безопасности при занятиях на скалах, в походах. Выполнение требований, предъявляемые к организации страховки на скалах.	2		2		24.01
2.3.2	Отработка навыков применения верхней страховки и принципа действия верхней страховки. Работа со страховочной веревкой. Отработка взаимодействия между страховщиком и страхуемым в зависимости от момента лазания. Предупреждение опасных ситуаций	2		2		27.01
2.3.3	Особенности обеспечения безопасности во время соревнований. Значение и функции заместителя главного судьи по безопасности. Предупреждение травмоопасных ситуаций.	2		2		29.01
Итого по разделу техника безопасности и техника страховки 6 часов						
2.4 2.4.1	Техническая подготовка. Упражнения по совершенствованию владения освоенными ранее техническими приемами прохождения трасс различной сложности (отвесов, карнизов, потолков и т.п.). Изучение новых технических приемов и техник прохождения препятствий повышенной сложности.	2		2		31.01
2.4.2	Упражнения по основам техники прохождения трасс различной сложности группой спортсменов.	2		2		03.02
2.4.3	Отработка правил поведения и техники безопасности в скалолазании и горном туризме.	2		2		05.02

2.4.4	Отработка приёмов организации групповой страховки, обеспечение требований безопасности, предъявляемых к групповой страховке в горах.	2		2		07.02
2.4.5	Упражнения по подготовке снаряжения, применяемого скалолазами и туристами на тренировках и в горных походах.	2		2		10.02
2.4.6	Отработка навыков скоростного прохождения скалолазных дистанций различной сложности.	2		2		12.02
2.4.7	Выполнение гимнастических упражнений на скалодроме, требующих сложной координации движений. Упражнения на равновесие.	2		2		14.02
Итого по разделу техническая подготовка 14 часов						
2.5 2.5.1	Тактическая подготовка Изучение действий в основных тактических ситуациях. Анализ путей движения по трассе. Составление основных тактических положений при составлении планов на соревнования по скалолазанию.	2		2		17.02
2.5.2	Создание мысленных моделей, которые дают ясное представление о деятельности в конкретной соревновательной ситуации	2	2			19.02
2.5.3	Самостоятельное решение тактических задач	2	2			21.02
Итого по разделу тактическая подготовка 6 часов						
2.6 2.6.1	Комплектация аптечки выходного дня.	2	2			24.02
2.6.2	Наложение повязок.	2	2			26.02
2.6.3	Способы транспортировки пострадавшего.	2	2			28.02
Итого по разделу первая помощь при несчастных случаях в природной среде 6 часов						
2.7 2.7.1	Правила видов спорта «Спортивный туризм» и «Альпинизм».	2	2			02.03
2.7.2	Регламент и основы категорирования горных маршрутов.	2	2			04.03
2.7.3	Изучение действий в основных тактических ситуациях на разных типах горного рельефа. Анализ тактик прохождения препятствий.	2	2			06.03

2.7.4	Основы и особенности правил судейства туристских соревнований в группе дисциплин «Маршрут».	2	2			09.03
2.7.5	Основы безопасности при выборе скального снаряжения	2	2			11.03
2.7.6	Техника передвижения на скальном рельефе	2	2			13.03
2.7.7	Техника передвижения на скальном рельефе с тяжёлым рюкзаком	2	2			16.03
2.7.8	Техника передвижения по травяным склонам.	2	2			18.03
2.7.9	Техника передвижения на ледяном рельефе	2	2			20.03
2.7.10	Техника передвижения на снежно-фирновом рельефе.	2	2			23.03
2.7.11	Техника переправ.	2	2			25.03
2.7.12	Техника спасработ.	2	2			27.03
2.7.13	Основы действий при лавинной опасности	2	2			30.03
2.7.14	Самостоятельное решение практических задач на естественном рельефе.	2	2			01.04
2.7.15	Техника работы в связке.	2	2			03.04
2.7.16	Техника восхождения при разных погодных условиях	2	2			06.04
Итого по разделу основы горной и альпинистской подготовки 32 часа						
2.8 2.8.1	Совершенствование ранее изученных технических приемов прохождения трасс различной сложности на скальном и ледовом рельефе (отвесов, карнизов, ледопадов и т.п.)	2	2			08.04
2.8.2	Совершенствование более сложных технических приемов прохождения трасс различной сложности на Скальном и ледовом рельефе (отвесов, карнизов, ледопадов и т.п.)	2	2			10.04
2.8.3	Отработка навыков самостраховки	2	2			13.04
2.8.4	Отработка техник прохождения трасс различной сложности учащимися	2	2			15.04
2.8.5	Отработка правил поведения и техники безопасности в скалолазании на естественном рельефе	2	2			17.04
2.8.6	Отработка технических приёмов на подготовленных трассах	2	2			20.04

3.	Беседы о профессиональном выборе жизненного пути, педагогические наблюдения, оценивание себя, своих интересов, сил, способностей	2	1		25.05
	Анкетирование, самостоятельное изучение профессий с использованием базы интернет - ресурсов, встречи с выпускниками, опытными туристами, спортсменами			1	

Профориентационное занятие- 2 часа

ИТОГО за период обучения 216 часов