

УТВЕРЖДЕН
приказом ДТДиМ
от 05.02.2024 г. № 86- ОД

Календарно – тематический план
дополнительная общеразвивающая программа
«Покорители вершин», гр. № 102 – пв,
п.д.о. Мокрищев А.В.
2023/2024 учебный год

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Дата занятий
		Всего	Теория	Практическ ие занятия боулдеринг	Практическ ие занятия Скалодром «скорость»	
1	Скалолазание. Профессии, связанные со скалолазанием	2	1			23.03.24
	Выполнение упражнений на боулдеринговом тренажёре: грамотный захват выступов, постановка ног, упражнение на расслабление на стене.			1		
2	Техника передвижения на скалодроме	2		1	1	25.03.24
3	Основы организации страховки и само страховки на скалодромах	2	1			26.03.24
	Выполнение упражнений на тренажёре «боулдеринг» (выбор маршрута при правильной постановке рук и ног)			1		
	Выполнение упражнений на скалодроме «скорость» с применением само страховки (спортивных обвязок или беседок) при подъёме, спуске, на горизонтальных участках	2			2	27.03.24
4	Технические приёмы прохождения трасс на скалодромах	2		1	1	28.03.24
5	Прохождение несложной дистанции на искусственных рельефах. Опрос о профессиях по направлению программы	2		1	1	29.03.24
	Всего:	12	2	5	5	