УТВЕРЖДЕН
приказом ДТДиМ
от 01 сентября 2023 г. № 476-ОД

Подписано цифровой подписью: Самсонова Н.Е.
DN: cn=Самсонова Н.Е., o=ГБУДО ДТДиМ Колпинского района СПб, ou=администрация, email=dtdmklp@obr.gov.spb.ru, c=RU
Дата: 2023.09.01 18:44:04 +03'00'

Календарно – тематический план
дополнительная общеразвивающая программа
«Покорители вершин», гр. № 100 - пв
2023/2024 учебный год

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Дата занятий
		Всего	Теория	Практические занятия		
				боулдеринг	Скалодром «скорость»	
1	Скалолазание. Профессии, связанные со скалолазанием	2	1			28.10.2023
	Выполнение упражнений на боулдеринговом тренажёре: грамотный захват выступов, постановка ног, упражнение на расслабление на стене.			1		
2	Техника передвижения на скалодроме	2		1	1	30.10.2023
3	Основы организации страховки и самостраховки на скалодромах	2	1			31.10.2023
	Выполнение упражнений на тренажёре «боулдеринг» (выбор маршрута при правильной постановке рук и ног)			1		
	Выполнение упражнений на скалодроме «скорость» с применением самостраховки (спортивных обвязок или беседок) при подъёме, спуске, на горизонтальных участках	2			2	01.11.2023
4	Технические приёмы прохождения трасс на скалодромах	2		1	1	02.11.2023
5	Прохождение несложной дистанции на искусственных рельефах. Опрос о профессиях по направлению программы	2		1	1	03.11.2023
		12	2	5	5	
Всего: 12 часов						