

**Российская Федерация
Республика Карелия
Администрация Муниципального образования
«Костомукшский городской округ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КОСТОМУКШСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА »**

186930 г. Костомукша, ул. Октябрьская 4. тел: +79116624039

**ПРИНЯТА:
на заседании
Педагогического совета
МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»
Протокол № 1 от 04 сентября 2024г.**

**УТВЕРЖДЕНА:
Приказом
МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»
№ 127/3 от 04 сентября 2024г.**



**Базовый уровень
Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по скалолазанию**

**Возраст обучающихся: 7-18 лет
Количество обучающихся: 15-20 человек
Срок реализации образовательной программы – 1 год.**

**Авторы-составители:
тренеры-преподаватели по дзюдо:
Коптяев В.А.
Черненко В.Г.**

**г. Костомукша
2024г.**

Содержание

ГЛАВА I: Пояснительная записка.....	3-4
ГЛАВА II: Учебно-тематическое планирование.....	5-10
ГЛАВА III: Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.....	11-19
ГЛАВА IV: Планируемые результаты освоения образовательной программы.....	20
ГЛАВА V: Система оценки результатов освоения образовательной программы.....	21
Приложение.....	22
Список литературы.....	44

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативная база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по скалолазанию составлена на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007г. № 329-ФЗ,

Приказа Министерства образования Республики Карелия от 02 июля 2019г. №721 «Об утверждении Регламента проведения независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ»,

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного Министерством просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629;

1.2. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «по скалолазанию»

Спортивное скалолазание - увлекательный, зрелищный и красивый вид спорта, популярный во многих странах мира. Это один из немногих отечественных видов, получивший широкое международное признание.

Впервые соревнования по скалолазанию в СССР были проведены в 1947 году, а первый Чемпионат СССР состоялся в 1955 году в Крыму.

В 1988 году состоялись первые официальные международные соревнования по скалолазанию под эгидой UIAA (международный союз альпинистских ассоциаций, образован в 1932 г.) 15 июня 1995 года UIAA принят в Олимпийскую семью. Открылась реальная перспектива включения скалолазания в программу Олимпийских Игр.

Скалолазание — вид спорта и вид активного отдыха, который заключается в лазании по естественному (скалы) или искусственному (скалодром) рельефу. Зародившись как разновидность альпинизма, скалолазание в настоящее время — самостоятельный вид спорта. Соревнования по скалолазанию состоят из прохождения спортсменами дистанции на сложном скальном или искусственном рельефе. Виды соревнований по скалолазанию:

- боулдеринг – серия коротких проблемных трасс;
- лазание на трудность – индивидуальное лазание;
- лазание на скорость – парная гонка, индивидуальное лазание;
- многоборье – сумма результатов в отдельных дисциплинах.

Скалолазание - сложно-координированный вид спорта, требующий хорошей общефизической подготовки, высокого уровня всех физических качеств: выносливости, скорости, силы, гибкости, координации, быстроты реакции. А также качеств, присущих непосредственно скалолазанию: умение ориентироваться на маршруте, запоминать сам маршрут и характер зацепок, умение проходить его самым рациональным способом, не тратя бессмысленно свои силы.

Программа предназначена для организации тренировочного процесса обучающихся (детей и взрослых).

1.3. Цели и задачи программы, актуальность, новизна

Направленность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по скалолазанию - физкультурно-спортивная.

Цель дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по скалолазанию является обучение и воспитание разносторонней личности, создание оптимальных условий для личного развития обучающихся, укрепление их здоровья, удовлетворение интересов, склонностей и дарований, организация разумного досуга на основе занятий скалолазанием.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по скалолазанию»:

- Привлечь максимально возможное количество детей и взрослых к систематическим занятиям по скалолазанию.
- Воспитание здорового образа жизни, физических, морально-этических и волевых качеств.
- Профилактика вредных привычек и правонарушений.
- Формирование и развитие навыков по технике в скалолазание.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по скалолазанию» связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране и Республики Карелия. Скалолазание в России развивается стремительными темпами – проводятся соревнования не только областные и краевые, городские и клубные, но и всероссийского уровня, федеральных округов.

Программа ориентирована на активное приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни и носит образовательный характер, а также позволяет проводить занятия, направленные на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях по скалолазанию различного уровня: клубных, городских, областных, межрегиональных и всероссийских.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по скалолазанию». Скалолазание – это увлекательный вид спорта, который гарантирует максимально гармоничное физическое развитие человека, тренирует мышцы, связки, улучшает моторику, и координацию, повышает пластичность, гибкость и выносливость. Занятия по ОФП с элементами скалолазания воспитывают решительность, настойчивость, целеустремленность. Скалолазание эффективно развивает интеллектуальные качества спортсмена. Каждый начинающий скалолаз уже обладает "шахматным" мышлением, наблюдательностью. Во время занятий происходит приобщение к здоровому образу жизни, формируется желание регулярно заниматься физической культурой или спортом

Возраст обучающихся, на которых рассчитана данная программа – 7-18 лет.

Минимальный возраст детей, на который рассчитана данная образовательная программа – 7 лет.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по скалолазанию» – 1 год.

ГЛАВА II: Учебно-тематическое планирование

**Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 37 недель в год.**

№ п/п		Спортивно-оздоровительный этап		Формы аттестации/ контроля
		3 час.	6 час	
		Весь период		
I.	Теоретические занятия:			
1.	Физическая культура и спорт в России. Место и роль ФК и С в современном обществе	1	1	
2.	История возникновения и развития скалолазания в России и за рубежом	1	1	
3.	Требования к технике безопасности при занятиях скалолазанием и на соревнованиях, проводимых в закрытом помещении и на скалах.	1	1	
4.	Сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат. Дыхательная система. Система кровообращения и выделения.		1	
5.	Гигиенические знания, умения и навыки.		1	
6.	Основы законодательства в области ФКиС. Правила соревнований по спортивному скалолазанию. Нормы и условия выполнения спортивных разрядов. Антидопинговые правила.	1	1	
ИТОГО ТЕОРИИ		4	6	
II.	Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка	45	96	
2.	Специальная физическая подготовка	36	72	
3.	Технико-тактическая подготовка	13	33	
4.	Контрольные нормативы и участие в соревнованиях	4	6	Сдача контрольных нормативов
5.	Медицинское обследование	2	2	
6.	Обеспечение безопасности, инструктаж по технике безопасности	7	7	
	ВСЕГО ЧАСОВ	111	222	

**Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 37 недель в год. (3 ч. в неделю)**

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
1.	Теоретическая подготовка	1			1		1		1			4
2.	Общая физическая подготовка	4	6	6	4	4	5	6	5	5		45
3.	Специальная физическая подготовка	3	5	4	4	4	4	4	4	4		36
4.	Технико-тактическая подготовка		1	2	2	2	1	1	2	2		13
5.	Текущая, промежуточная аттестация	2								2		4
6.	Медицинское обследование	1	1									2
7.	Обеспечение безопасности, инструктаж по технике безопасности	1	1	1	1		1	1	1			7
ИТОГО:		12	14	13	12	10	12	12	13	13		111

**Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 37 недель в год. (6 ч. в неделю)**

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1		1			6
2.	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	10	10	11	11	10		96
3.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8		72
4.	Технико-тактическая подготовка		6	5	3	2	2	4	5	6		33
5.	Текущая, промежуточная аттестация	2					2			2		6
6.	Медицинское обследование	1	1									2
7.	Обеспечение безопасности, инструктаж по технике безопасности	1	1	1	1		1	1	1			7
ИТОГО:		24	28	26	24	20	24	24	26	26		222

**Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанный на 41 неделю в год (3 ч. в неделю).**

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Спортивно-оздоровительный этап	Формы аттестации/контроля
		3 час.	
		Весь период	
1.	Теоретическая подготовка:		Опрос, беседа
1.1	Физическая культура и спорт в России. Место и роль ФК и С в современном обществе	1	
1.2	История возникновения и развития скалолазания в России и за рубежом	1	
1.3	Требования к технике безопасности при занятиях скалолазанием и на соревнованиях, проводимых в закрытом помещении и на скалах.	1	
1.4	Сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат. Дыхательная система. Система кровообращения и выделения.		
1.5	Гигиенические знания, умения и навыки.		
1.6	Основы законодательства в области ФКиС. Правила соревнований по спортивному скалолазанию. Нормы и условия выполнения спортивных разрядов. Антидопинговые правила.	1	
ВСЕГО ТЕОРИИ:		4	
2.	Общая физическая подготовка	50	Тестирование наблюдение
3.	Избранный вид спорта	60	Тестирование наблюдение
3.1	Специальная физическая подготовка	40	Тестирование наблюдение
3.2	Технико-тактическая подготовка	16	Тестирование наблюдение
3.3.	Контрольные нормативы и участие в соревнованиях	4	Сдача контрольных нормативов
4.	Медицинское обследование	2	Тестирование наблюдение
5.	Обеспечение безопасности, инструктаж по технике безопасности	7	Тестирование наблюдение
ВСЕГО ЧАСОВ:		123	

**Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 41 неделю в год. (6 ч. в неделю)**

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Спортивно-оздоровительный этап		Формы аттестации/контроля
		МОДУЛЬ 1 2 часа	МОДУЛЬ 2 4 часа	
		Весь период		
1.	Теоретическая подготовка:			Опрос, беседа
1.1	Физическая культура и спорт в России. Место и роль ФК и С в современном обществе	1		
1.2	История возникновения и развития скалолазания в России и за рубежом	1		
1.3	Требования к технике безопасности при занятиях скалолазанием и на соревнованиях, проводимых в закрытом помещении и на скалах.	1		
1.4	Сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат. Дыхательная система. Система кровообращения и выделения.	1		
1.5	Гигиенические знания, умения и навыки.	1		
1.6	Основы законодательства в области ФКиС. Правила соревнований по спортивному скалолазанию. Нормы и условия выполнения спортивных разрядов. Антидопинговые правила.	1		
ВСЕГО ТЕОРИИ:		6		
2.	Общая физическая подготовка	67	38	Тестирование наблюдение
3.	Избранный вид спорта		126	Тестирование наблюдение
3.1	Специальная физическая подготовка		80	Тестирование наблюдение
3.2	Технико-тактическая подготовка		40	Тестирование наблюдение
3.3.	Контрольные нормативы и участие в соревнованиях		6	Сдача контрольных нормативов
4.	Медицинское обследование	2		Тестирование наблюдение
5.	Обеспечение безопасности, инструктаж по технике безопасности	7		Тестирование наблюдение
ВСЕГО ЧАСОВ:		82	164	
		246		

**Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 41 неделю в год. (3 ч. в неделю)**

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										Количество часов
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
1.	Теоретическая подготовка											
1.1	Физическая культура и спорт в России. Место и роль ФК и С в современном обществе				1							1
1.2	История возникновения и развития скалолазания в России и за рубежом											
1.3	Требования к технике безопасности при занятиях скалолазанием и на соревнованиях, проводимых в закрытом помещении и на скалах.	1										1
1.4	Сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат. Дыхательная система. Система кровообращения и выделения.						1					1
1.5	Гигиенические знания, умения и навыки.								1			1
1.6	Основы законодательства в области ФКиС. Правила соревнований по спортивному скалолазанию. Нормы и условия выполнения спортивных разрядов. Антидопинговые правила.											
ВСЕГО ТЕОРИИ:		1			1		1		1			4
2.	Общая физическая подготовка	4	6	6	4	4	5	6	5	5	5	50
3.	Избранный вид спорта	5	6	6	6	6	5	5	6	8	7	60
3.1	Специальная физическая подготовка	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	40
3.2	Технико-тактическая подготовка		1	2	2	2	1	1	2	2	3	16
3.3	Контрольные нормативы и участие в соревнованиях	2								2		4
4.	Медицинское обследование	1	1									2
5.	Обеспечение безопасности, инструктаж по технике безопасности	1	1	1	1		1	1	1			7
ВСЕГО ЧАСОВ:		12	14	13	12	10	12	12	13	13	12	123

**Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 41 неделю в год. (6 ч. в неделю)**

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										Количество часов
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
МОДУЛЬ 1												
1.	Теоретическая подготовка											
1.1	Физическая культура и спорт в России. Место и роль ФК и С в современном обществе		1									1
1.2	История возникновения и развития скалолазания в России и за рубежом			1								1
1.3	Требования к технике безопасности при занятиях скалолазанием и на соревнованиях, проводимых в закрытом помещении и на скалах.	1										1
1.4	Сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат. Дыхательная система. Система кровообращения и выделения.				1							1
1.5	Гигиенические знания, умения и навыки.						1					1
1.6	Основы законодательства в области ФКиС. Правила соревнований по спортивному скалолазанию. Нормы и условия выполнения спортивных разрядов. Антидопинговые правила.								1			1
ВСЕГО ТЕОРИИ:		1	1	1	1		1		1			6
2.	Общая физическая подготовка	7	7	8	8	7	8	7	8	7		67
3.	Медицинское обследование	1	1									2
4.	Обеспечение безопасности, инструктаж по технике безопасности	1	1	1	1		1	1	1			7
ВСЕГО ПО МОДУЛЮ 1:		10	10	10	10	7	10	8	10	7		82
МОДУЛЬ 2												
1.	Общая физическая подготовка	4	4	3	3	3	2	3	3	3	9	38
2.	Избранный вид спорта	10	14	13	11	10	12	13	13	16	14	126
2.1	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
2.2	Технико-тактическая подготовка		6	5	3	2	2	4	5	6	7	40
2.3	Контрольные нормативы и участие в соревнованиях	2					2			2		6
ВСЕГО ПО МОДУЛЮ 2:		14	18	16	14	13	14	16	16	19	24	164
ВСЕГО ЧАСОВ:		24	28	26	24	20	24	24	26	26	24	246

ГЛАВА III: Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Возраст обучающихся, на которых рассчитана данная образовательная программа рассчитана на детей в возрасте с 7 лет до 18 лет. В спортивно-оздоровительные группы принимаются дети, не имеющие специальных навыков.

Индивидуальный образовательный маршрут – это целенаправленно проектируемая дифференцированная образовательная программа, обеспечивающая обучающемуся позиции субъекта выбора, разработки и реализации образовательной программы при осуществлении педагогической поддержки его самоопределения и самореализации.

Наполняемость групп:

Группа	Количество человек
Спортивно-оздоровительная	15 -20 человек

К занятиям допускаются обучающиеся в возрасте с 7 до 18 лет, желающие заниматься скалолазанием и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Учебный год в Спортивной школе начинается с 01 сентября и заканчивается 26 июня. Каникулы для обучающихся – девять недель с 27 июня по 31 августа при годовом учебно-тематическом планировании рассчитанном на 41 неделю: 123 часа в год (3 часа в неделю) и 246 часа в год (6 часов в неделю). Для тренеров-преподавателей (совместителей), учебный план по дополнительной общеразвивающей программе рассчитан на 37 недель: 111 часов в год (3 часа в неделю) и 222 часа в год (6 часов в неделю).

Учебно-тематическое планирование рассчитанное на:	37 недель		41 неделя	
	3 ч. в неделю	6 ч. в неделю	3 ч. в неделю	6 ч. в неделю
Количество часов в год	111 ч. в год	222 ч. в год	123 ч. в год	246 ч. в год

Занятия строятся в форме спортивной тренировки; проводятся 3 раза в неделю по 1 или по 2 часа: 1 занятие - 45 минут.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке.

Ожидаемый результат программы – воспитание физически развитых морально устойчивых, сильных духом юных спортсменов.

В каникулярное время занятия в МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» проводятся в соответствии с календарно- тематическими планами. Допускается изменение расписания, форм и места проведения занятий. Также проводятся мероприятия согласно воспитательному плану тренера-преподавателя.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,

- Квалификационные испытания.

Для подготовки по Программе зачисляются лица в возрасте от 7 лет желающие заниматься в Учреждении по заявлению от родителей или их законных представителей, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

При приёме на обучение по Программе, Учреждение проводит набор детей и взрослых. Порядок и сроки набора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Требования к наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены ниже:

Особенности формирования групп обучающихся по Программе

Категория обучающихся (возраст)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимально допустимый количественный состав группы (человек)	Срок освоения Программы
С 7 лет	15	20	Весь период

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки обучающихся. Теоретическая подготовка имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино- и видеоматериалов, публикаций в прессе, электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Теоретический материал преподносится в доступной форме, для данной возрастной группы. По мере спортивного совершенствования обучающегося отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

3.1.1. Темы для теоретической подготовки

- Физическая культура и спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- История возникновения и развития скалолазания в России и за рубежом. Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом.
- Требования техники безопасности на занятиях скалолазанием и на соревнованиях. Правила поведения.
- Организация страховки, обеспечение безопасности во время тренировки и при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение самостраховки.
- Сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательная система. Дыхательная система. Система кровообращения и выделения.
- Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы.
- Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
- Гигиенические знания, умения и навыки. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы

режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена обучающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием.

- Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

- Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований в скалолазании.

- Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазанья. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверса - особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска.

- Основы законодательства в области ФКиС. Правила соревнований по спортивному скалолазанию. Виды соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов. Нормы и условия выполнения спортивных разрядов. Антидопинговые правила.

3.2. Практическая подготовка

3.2.1. Обеспечение безопасности. Техника безопасности и страховки

Скалодром и скалы – место, связанное с повышенной опасностью. Поэтому перед его посещением необходимо ознакомиться с Правилами посещения и Инструкцией по технике безопасности при нахождении на скалодроме. К занятиям на скалодроме допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся обязаны быть максимально внимательными к себе и окружающим и не предпринимать действий, которые могут повлечь угрозу собственной безопасности или безопасности других людей. Все обучающиеся обязаны соблюдать чистоту и порядок, бережно относиться к оборудованию и снаряжению. Запрещается оставлять мусор и посторонние предметы на территории скалодрома, проходить на территорию скалодрома без сменной обуви или бахил.

Перед началом тренировки необходимо проводить разминку — во избежание травм и растяжений при лазании.

Нахождение на скалодроме.

Лазание на скалодроме разрешается только при обеспечении одного из видов страховки:

верхней страховки — на предназначенных для этого плоскостях, оборудованных соответствующими для данного вида верхними точками страховки;

нижней страховки — на плоскостях, оборудованных промежуточными точками страховки;

гимнастической страховки — без верёвки, на болдеринговых плоскостях, при помощи страховочных матов и рук страхующего. Применяется только в зале для болдеринга.

Проведение тренировок на скалодроме разрешено только с использованием исправного снаряжения (страховочного устройства, обвязки, веревки, карабинов, оттяжек), отвечающего требованиям безопасности (ГОСТ, UIAA, CE). Надежность снаряжения должна быть подтверждена соответствующими сертификатами. Тренер-преподаватель

вправе запретить использование того или иного снаряжения при подозрении на неисправность или угрозу безопасности.

При нахождении на скалодроме запрещено:

- лазать с кольцами на пальцах и другими украшениями, которые могут зацепиться за элементы скалодрома и снаряжение;
- лазать и осуществлять страховку с длинными распущенными волосами;
- лазать со снаряжением и иными вещами, которые при подъеме по стене могут упасть вниз;
- отвлекаться на посторонние действия при осуществлении любого вида страховки;
- отвлекать человека, осуществляющего страховку;
- оставлять посторонние предметы на поверхности страховочных матов;
- лазать босыми ногами;
- жевать жевательную резинку во время лазания;
- сидеть на матах под лазательными стенами вне зависимости от наличия или отсутствия на них лезущих;
- находиться друг под другом во время лазания;
- братья руками и наступать на страховочные проушины;
- залезать за конструкцию скалодрома или внутрь конструкции (за наружные щиты);
- самостоятельно производить перестановку зацепов.

Техника безопасности в боулдеринговом зале (с гимнастической страховкой):

- страхующий не должен допустить падения лезущего мимо матов, на элементы конструкции скалодрома, окружающих людей;
- щели между матами должны быть перекрыты дополнительными матами во избежание опасных приземлений и травм.

При лазании запрещено:

- лазать с гимнастической страховкой на любой высоте в отсутствии матов;
- подниматься выше 4 метров (по уровню рук) от верхней поверхности страховочного мата;
- осуществлять опасное для собственного здоровья и окружающих спрыгивание со скалодрома на страховочный мат;
- лазать с гимнастической страховкой при надетой страховочной системе;
- лазать с мешком для магнезии, за исключением «траверсов».

Техника безопасности при лазании с верхней страховкой:

- перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, узел, организацию страховки;
- веревка должна проходить через две независимые точки страховки, расположенные на расстоянии не более полутора метров друг от друга и несущие сопоставимые нагрузки. Муфты на карабинах должны быть завинчены;
- страховочная веревка должна быть прикреплена к скалолазу либо разрешенным узлом, либо прицелкнута одним карабином, муфта которого должна быть завинчена;
- привязываться к страховочной веревке разрешено только узлами «восьмерка»;

- правильно вщелкнутый карабин должен пройти через две петли на страховочной системе и петлю узла «восьмерка» на веревке.

При лазании с верхней страховкой запрещено:

- использовать на маршруте веревки, не предусмотренной для прохождения данного маршрута;
- вщелкивать карабин в контрольный узел на страховочной веревке;
- прокладывать два маршрута через одну точку страховки;
- вщелкивать «карабин в карабин»;
- лазать с верхней страховкой по сильно нависающим трассам;
- находиться друг под другом во время прохождения маршрута;
- браться за крючья руками при лазании;
- отклоняться от линии маршрута во избежание «маятника»;
- страхующий не должен протравливать страховочную веревку через спусковое устройство с большой скоростью. Страхующий обязан следить за тем, чтобы его партнер не был спущен на находящихся внизу людей.

Техника безопасности при лазании с нижней страховкой:

- перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, узел, организацию страховки;
- длина используемых для лазания веревок должна соответствовать выбранному маршруту с учетом спуска;
- разрешено привязываться к страховочной веревке только узлом «восьмерка»;
- обязательно прощелкивание в первую оттяжку на высоте не выше 3-3,5 метров;
- во время движения спортсмена к первому крюку под трассой должен находиться мат и осуществляться гимнастическая страховка;
- расстояние между оттяжками не должно превышать два метра;
- веревка должна быть встегнута в оттяжки без перекручивания последних.

При лазании с нижней страховкой запрещено:

- вщелкивать карабин в контрольный узел на страховочной веревке;
- пропускать вщелкивание оттяжек;
- вщелкиваться в оттяжки на занятом маршруте;
- пересекать веревку человека, находящегося выше на соседнем маршруте;
- находиться под другим лезущим по стене скалолазом;
- осуществлять страховку, если страхуемый значительно превышает по весу страхующего.

Во время лазания обучающийся должен следить, чтобы страховочная веревка не наматывалась на части тела и не цеплялась за выступающие элементы рельефа.

При лазании с выщелкиванием скалолаз должен обеспечить свою страховку таким образом, чтобы в случае срыва «маятник» не повлек травмирования себя и окружающих людей.

При лазании необходимо следить, чтобы используемое снаряжение не падало вниз

Страхующий должен:

- обеспечивать необходимую слабинку веревки при движении напарника;
- контролировать натяжение веревки при срыве таким образом, чтобы исключить жесткий удар страхуемого о поверхность скалодрома или попадание его на выступающие части скального рельефа;

- контролировать количество выдаваемой веревки во время прохождения 1-го и 2-го крючьев на маршруте, исключив вероятность падения лезущего на пол;
- выбрать такую позицию под трассой, чтобы исключить возможность падения на него зацепа или снаряжения, а также сбивания его лезущим скалолазом в случае срыва;
- внимательно следить за действиями страхуемого и своевременно предупреждать его о возникновении опасной ситуации (пропуске крюка, отклонении от линии точек страховки, нахождении над или под).

3.2.2. Психологическая подготовка

Психологической подготовкой обучающихся можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый - свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика скалолазания способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- Вербальные (словесные средства) - лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
- Комплексные средства - всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы. Методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения убеждения, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

3.2.3. Лазание на скорость, трудность и боулдеринг

- Лазание на скорость – парная гонка, индивидуальное лазание;
- Лазание на трудность – индивидуальное лазание;
- Боулдеринг – серия коротких проблемных трасс.

Программный материал представляется в виде тренировочных заданий в лазании на скорость, трудность и боулдеринге, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Ниже приведены примерные перечни блоков заданий и даны методические рекомендации по применению их в практике тренировочного процесса.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить обучающихся на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - общую и специальную.

В общую разминку может входить медленный разминочный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение обще-развивающих циклических упражнений невысокой интенсивности, эстафеты с элементами лазанья или различных имитаций лазанья.

В специальную разминку должны входить упражнения на растягивание всех мышц, участвующих в процессе лазанья, лазанье по несложному разнообразному рельефу, упражнения на координацию движений.

Методические рекомендации к блоку заданий для развития силы (лазание на трудность и боулдеринг)

Уровнем силовых возможностей обучающегося определяется его способность к преодолению отвесных участков трасс, карнизов, стенок с мелкими зацепками.

Пути развития максимального силового напряжения:

- преодоление предельного сопротивления (очень сложный силовой выход);
- предельное число повторений (прохождение сложного участка несколько раз, до отказа);
- выполнение силовых упражнений с максимальной скоростью.

Методические рекомендации к блоку заданий для развития быстроты и скоростных качеств (лазание на скорость)

Основными двигательными характеристиками при лазании являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень обучающихся должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- трасса (или упражнение) должна быть настолько освоена, что бы во время лазанья (выполнения упражнения) все усилия обучающихся были направлены на развитие максимальной скорости, а не на способ выполнения;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

Методические рекомендации к блоку заданий для развития гибкости, ловкости, координации движений (боулдеринг)

Сложность двигательной задачи обучающихся определяется требованиями согласованности движений, точности пространственных, временных и силовых характеристик, выполнения технических приемов, включая способность к поддержанию равновесия.

Ловкость обусловлена:

- предрасположенностью к быстрому освоению новых элементов техники на разнообразном рельефе;
- умением быстро перестраиваться в условиях постоянно сменяющегося рельефа при прохождении трассы. В основе развития лежат разнообразные упражнения, но главное - это тренировка равновесия и элементов техники лазанья.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для развития скоростно-силовых качеств (лазание на трудность)

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения обучающихся предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

Обычно отдают предпочтение второму пути, так как он более эффективен. В ходе силовой подготовки, направленной на увеличение скорости отдельных движений, решаются задачи повышения максимального уровня силы и формирования способности совершать значительные усилия в условиях быстрых движений.

3.2.4. Общая физическая и специальная подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

В основном полезные для скалолазания упражнения представляют собой различного вида подтягивания и фиксации (тренировка способности мышц неподвижно удерживать тело в определенных положениях). Кроме того, полезной может быть отдельная тренировка мышц брюшного пресса, мышц спины и ног.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная подготовка включает упражнения на различные группы мышц. Упражнения выполняются на кампусборде (специальная доска для подтягивания), зацепах, турнике, шведской стенке, скамейке.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: построение, ходьба в строю, повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении.

Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения без предметов: индивидуальные и в парах; упражнения для мышц туловища и шеи (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы); упражнения для мышц ног и таза (приседания в различных исходных положениях, ходьба, бег, прыжки); упражнения со скакалкой; упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка); упражнения для мышц брюшного пресса (лёжа, на снарядах: гимнастическая стенка и скамейка).

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя и лёжа на спине; перекувырки в группировке лёжа на спине (вперед, назад, в стороны) из упора присев и из основной стойки; кувырок вперед и назад из упора присев и из основной стойки; сочетания кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки; мост с помощью партнёра и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения: бег; бег с ускорением до 40 метров; эстафетный бег с этапами до 40 метров и до 60 метров; бег медленный до 3-х минут (мальчики), до 2-х минут (девочки); кросс, до 500 метров (девочки) и до 1000 метров (мальчики).

Спортивные игры: футбол, баскетбол, бадминтон: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Подготовительные подвижные игры: «перестрелка», «салки», «невод», «эстафеты с бегом», «эстафеты с прыжками».

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты: упражнения на гимнастической стенке (вверх-вниз, вправо-влево); лазание на скорость передвижения. Специальные упражнения на гимнастической стенке: высокое зашагивание, запрыгивание, с одновременным и попеременным перехватом рук.

Упражнения для развития специальной силы рук: на перекладине: висы на двух руках от 10 до 30 секунд; подтягивание различными способами, в различных режимах.

Упражнения для развития специальной силы пальцев рук: на зацепах - висы на 2-х и 1-й руке; подтягивания с задержкой. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа в различных исходных положениях.

Упражнения для развития координации и равновесия: лазание на гимнастической стенке в полной координации. Упражнения на равновесие. Тесты на равновесие.

3.3. Перечень спортивного инвентаря и оборудования

Наименование спортивного инвентаря	Количество
Скалодром общей площадью 210 м ²	1 штука
Зацепы	500 штук
Карабины	12 штук
Карабины с оттяжками	30 штук
Веревки 5 бухт по 50 м	10 штук
Гимнастические маты	12 штук
Страховочные системы	15 штуки
Скакалки	15 штук
Мячи (разные)	3 штуки
Шведская стенка	15 штук
Комплекты по бадминтону	5 штук

3.4. Перечень технических средств обучения

Магнитола	1 штуки
Секундомер	3 штуки

3.5. Перечень учебно-методических материалов

Видеоматериал о технике лазания	3 штуки
DVD- диск: «Выступления лучших скалолазов России»	1 штук
Раздаточный материал для обучающихся и их родителей	100 штук
Правила поведения в спортивном зале	1 штука
Правила соревнований по скалолазанию (в объеме изучаемого материала по программе).	2 штуки

ГЛАВА IV: Планируемые результаты освоения образовательной программы

Ожидаемым эффектом от реализации Программы является:

- ведение здорового образа жизни и привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники скалолазания;
- адаптация в социуме, воспитание трудолюбия, настойчивости, активности;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижения физического совершенствования и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности.

Знания, умения и навыки, полученные обучающимися в ходе реализации программы

1. Теория и методика физической культуры и спорта (скалолазания)

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила скалолазания);
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях скалолазанием;
- основы техники лазания.

2. Спортивное и специальное оборудование

- знания устройства спортивного и специального оборудования и специального оборудования по скалолазанию;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование.

3. Общая и специальная физическая подготовка

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости), а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий по скалолазанию;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

4. Скалолазание. Специальные навыки

- овладение основами техники и тактики в скалолазании;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для скалолазания специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в скалолазании средствами специальных навыков;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- владение широким арсеналом тактико-технических действий для их использования в экстремальных условиях и критических ситуациях;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- формирование навыков сохранения собственной физической формы.

ГЛАВА V: Система оценки результатов освоения образовательной программы

Контрольные учебные нормативы по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительных групп.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах

Баллы	Бег 30 м (с)	б мин. бег (м)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседания на одной ноге (раз)	Подъем ног в вике на перекладине (раз)	Наклон вперед согнувшись (см)	Челночный бег 3 x 10 м (с)
1	6,6	650	120	1	8	3	1	-1	10,4
2	6,4	750	130	2	10	4	2	-2	10,2
3	6,2	850	140	4	12	6	3	-3	10
4	6,0	900	150	6	16	8	4	-4	9,8
5	5,8	950	160	8	20	10	5	-5	9,6
6	5,7	1000	170	10	24	12	6	-6	9,4
7	5,6	1050	180	12	28	14	8	-7	9,2
8	5,5	1100	190	14	32	16	10	-8	9
9	5,4	1150	200	16	36	18	12	-9	8,8
10	5,3	1200	210	18	40	20	15	-10	8,6
11	5,2	1250	215	20	44	23	18	-11	8,4
12	5,1	1300	220	22	48	26	21	-12	8,2
13	5,0	1350	225	24	52	29	24	-13	8
14	4,9	1400	230	26	56	32	27	-14	7,8
15	4,8	1450	235	28	60	35	30	-15	7,7
16	4,7	1500	240	30	64	38	33	-16	7,6
17	4,6	1550	245	32	68	41	36	-17	7,5
18	4,5	1600	250	33	72	44	39	-18	7,4
19	4,4	1650	255	34	76	47	42	-19	7,3
20	4,3	1700	260	35	80	50	45	-20	7,2

Нормативные требования для обучающихся

Этап	Возраст (лет)	Требования к уровню подготовки
СОГ	7-18	Набрать не менее 20 баллов мальчикам и 10 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, касание грудью предмета.

Приседание на одной ноге, с опорой за гимнастическую стенку.

Наклон - выполняется из положения стоя на полу, ноги прямые и вместе.

Мост - максимальное прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, измеряется расстояние между руками и ногами.

Упор сидя сзади, ноги согнуты, колени врозь, измеряется расстояние между коленями и полом.

Скалолазы спортивно-оздоровительного этапа обучения должны уметь выполнять все упражнения из требований по общефизической подготовке.

**Календарный учебный график рассчитанный на 41 неделю в год.
Календарный учебный график на I полугодие 20__-20__ учебный год**

Тренер-преподаватель:

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по скалолазанию»

Группа: СОЭ №1, 6 часов в неделю

Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Сентябрь					
1	01.09.	Физическая культура и спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Практика Теория	Зачет	2
2	03.09.	Медицинское обследование	Практика	Зачет	2
3	05.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	08.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	10.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	12.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	15.09.	Контрольные нормативы	Практика	Зачет	2
8	17.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	19.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	22.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	24.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	26.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Практика	Зачет	2

13	29.09.	Обеспечение безопасности, инструктаж по технике безопасности	Практика Теория	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Октябрь					
1	01.10.	История возникновения и развития скалолазания в России и за рубежом	Практика Теория	Зачет	2
2	03.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	06.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	08.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Медицинское обследование	Практика	Зачет	2
5	10.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	13.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	15.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	17.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	20.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	22.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	24.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Практика	Зачет	2

		Технико-тактическая подготовка			
12	27.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
13	29.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
14	31.10.	Обеспечение безопасности, инструктаж по технике безопасности	Практика Теория	Зачет	2
За месяц по программе:					28
Ноябрь					
1	03.11.	Требования техники безопасности при занятиях скалолазанием и на соревнованиях, проводимых в закрытом помещении и на скалах	Практика Теория	Зачет	2
2	05.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	07.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	10.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	12.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	14.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	17.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	19.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2

9	21.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	24.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	26.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	28.11.	Обеспечение безопасности, инструктаж по технике безопасности	Практика Теория	Зачет	2
За месяц по программе:					24
Декабрь					
1	01.12.	Сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательная система. Дыхательная система. Система кровообращения и выделения	Практика Теория	Зачет	2
2	03.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	05.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	08.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	10.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	12.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	15.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2

8	17.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	19.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	22.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	24.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	26.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
13	29.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
14	31.12.	Обеспечение безопасности, инструктаж по технике безопасности	Практика Теория	Зачет	2
За месяц по программе:					28
Всего за полугодие:					106

Календарный учебный график рассчитанный на 41 неделю в год.

Календарный учебный график на II полугодие 20__-20__ учебный год

Тренер-преподаватель:

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по скалолазанию»

Группа: СОЭ №1, 6 часов в неделю

Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Январь					
1	09.01.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
2	12.01.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	14.01.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	16.01.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	19.01.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	21.01.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	23.01.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	26.01.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	28.01.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2

10	30.01.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					20
Февраль					
1	02.02.	Гигиенические знания, умения и навыки	Практика Теория	Зачет	2
2	04.02.	Участие в соревнованиях	Практика	Зачет	2
3	06.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	09.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	11.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	13.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	16.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	18.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	20.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	25.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	27.02.	Обеспечение безопасности, инструктаж по технике безопасности	Практика Теория	Зачет	2
За месяц по программе:					22

Март					
1	02.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
2	04.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	06.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	09.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	11.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	13.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	16.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	18.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	20.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	23.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	25.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	27.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
13	30.03.	Обеспечение безопасности,	Практика	Зачет	2

		инструктаж по технике безопасности	Теория		
За месяц по программе:					26
Апрель					
1	01.04.	Основы законодательства в области ФКиС. Правила соревнований по спортивному скалолазанию. Нормы и условия выполнения спортивных разрядов. Антидопинговые правила	Практика Теория	Зачет	2
2	03.04.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	06.04.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	08.04.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	10.04.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	13.04.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	15.04.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	17.04.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	20.04.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	22.04.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	24.04.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Практика	Зачет	2

		Технико-тактическая подготовка			
12	27.04.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
13	29.04.	Обеспечение безопасности, инструктаж по технике безопасности	Практика Теория	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Май					
1	04.05.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
2	06.05.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	08.05.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	11.05.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	13.05.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	15.05.	Контрольные нормативы	Практика	Зачет	2
7	18.05.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	20.05.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	22.05.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	25.05.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	27.05.	Общая физическая подготовка Специальная физическая	Практика	Зачет	1

		подготовка Технико-тактическая подготовка			
12	29.05.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					22
Июнь					
1	1.06.	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
2	3.06	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	5.06	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	8.06	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	10.06	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	14.06	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	15.06	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	17.06	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	19.06	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	22.06	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	24.06	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	26.06	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					24
Всего за полугодие:					140
Всего за год:					246

**Календарный учебный график рассчитанный на 37 недель в год.
Календарный учебный график на I полугодие 20__-20__ учебный год**

Тренер-преподаватель:

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по скалолазанию»

Группа: СОЭ №1, 6 часов в неделю

Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Сентябрь					
1	02.09.	Физическая культура и спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Практика Теория	Зачет	2
2	04.09.	Медицинское обследование	Практика	Зачет	2
3	07.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	09.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	11.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	14.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	16.09.	Контрольные нормативы	Практика	Зачет	2
8	18.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	21.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	23.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	25.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	28.09.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Практика	Зачет	2

13	30.09.	Обеспечение безопасности, инструктаж по технике безопасности	Практика Теория	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Октябрь					
1	02.10.	История возникновения и развития скалолазания в России и за рубежом	Практика Теория	Зачет	2
2	05.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	07.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	09.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Медицинское обследование	Практика	Зачет	2
5	12.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	14.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	16.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	19.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	21.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	23.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	26.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Практика	Зачет	2

		Технико-тактическая подготовка			
12	28.10.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
13	30.10.	Обеспечение безопасности, инструктаж по технике безопасности	Практика Теория	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Ноябрь					
1	02.11.	Требования техники безопасности при занятиях скалолазанием и на соревнованиях, проводимых в закрытом помещении и на скалах	Практика Теория	Зачет	2
2	06.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	09.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	11.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	13.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	16.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	18.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	20.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	23.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Практика	Зачет	2

		Технико-тактическая подготовка			
10	25.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	27.11.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	30.11.	Обеспечение безопасности, инструктаж по технике безопасности	Практика Теория	Зачет	2
За месяц по программе:					24
Декабрь					
1	02.12.	Сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательная система. Дыхательная система. Система кровообращения и выделения	Практика Теория	Зачет	2
2	04.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	07.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	09.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	11.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	14.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	16.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	18.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Практика	Зачет	2

		Технико-тактическая подготовка			
9	21.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	23.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	25.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	28.12.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
13	30.12.	Обеспечение безопасности, инструктаж по технике безопасности	Практика Теория	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Всего за полугодие:					102

**Календарный учебный график рассчитанный на 37 недель в год.
Календарный учебный график на II полугодие 20__-20__ учебный год**

Тренер-преподаватель:

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по скалолазанию»

Группа: СОЭ №1, 6 часов в неделю

Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Январь					
1	11.01.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
2	13.01.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	15.01.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	18.01.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	20.01.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	22.01.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	25.01.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	27.01.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	29.01.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2

За месяц по программе:					18
Февраль					
1	01.02.	Гигиенические знания, умения и навыки	Практика Теория	Зачет	2
2	03.02.	Участие в соревнованиях	Практика	Зачет	2
3	05.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	08.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	10.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	12.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	15.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	17.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	19.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	22.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	24.02.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	26.02.	Обеспечение безопасности, инструктаж по технике безопасности	Практика Теория	Зачет	2
За месяц по программе:					24

Март					
1	01.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
2	03.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	05.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	10.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	12.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	15.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	17.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	19.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	22.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	24.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	26.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
12	29.03.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
13	31.03.	Обеспечение безопасности,	Практика	Зачет	2

		инструктаж по технике безопасности	Теория		
За месяц по программе:					26
Апрель					
1	02.04.	Основы законодательства в области ФКиС. Правила соревнований по спортивному скалолазанию. Нормы и условия выполнения спортивных разрядов. Антидопинговые правила	Практика Теория	Зачет	2
2	05.04.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	07.04.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	09.04.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	12.04.2021	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	14.04.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
7	16.04.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	19.04.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	21.04.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	23.04.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	26.04.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Практика	Зачет	2

		Технико-тактическая подготовка			
12	28.04.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
13	30.04.	Обеспечение безопасности, инструктаж по технике безопасности	Практика Теория	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Май					
1	03.05.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
2	05.05.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
3	07.05.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
4	12.05.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
5	14.05.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
6	17.05.	Контрольные нормативы	Практика	Зачет	2
7	19.05.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
8	21.05.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
9	24.05.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
10	26.05.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
11	28.05.	Общая физическая подготовка Специальная физическая	Практика	Зачет	2

		подготовка Технико-тактическая подготовка			
12	31.05.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
13	01.06.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Всего за полугодие:					120
Всего за год:					222

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание.- М.: ФиС, 1978.
 2. Буйлин Ю.Ф., Курамшии Ю.Ф. "Теоретическая подготовка юных спортсменов". М., ФиС, 1981 г.
 3. Лаптев А.П. "Гигиена физической культуры и спорта". М., ФиС, 1979 г.
 4. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. "Теория и методика физического воспитания ". М., ФиС, 1976
 5. Научно-методический журнал "Физическая культура". " Интегративно-антропологические основы физического воспитания детско-юношеского спорта". М., ФиС, № 2, 1998 г.
 6. Пиратинский А.Е. "Подготовка скалолаза". М., 1987 г.
 7. "Программы общеобразовательных учреждений". Просвещение, 1996 г.
 8. Сомов Н.И., Сомова Ф.Г. "Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом". Екатеринбург. Полиграфист, 1997 г.
 9. Стенин Б.А. "Сборник научно-методических статей". М., ФиС, 1990 г.
 10. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания. – М.: ФСР, 2006.
 12. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. –М., 2003.
 13. <http://www.c-f-r.ru/> официальный сайт Федерации скалолазания России
 14. <http://climbing.usoz.ru/> официальный сайт Федерации скалолазания Санкт-Петербурга.
 15. <https://vk.com/kostaskalodrom>, (скалодром г. Костомукша),
 16. <http://ptz-climbing.ru/ru/4139/> (Федерация альпинизма и скалолазания Карелии),
- Для обучающихся:
1. Ильичев А.А. Большая энциклопедия выживания. – М., 2000.
 2. Твой олимпийский учебник, 1999.
 3. Юрмин Г. От «А» до «Я».
 4. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания / Авт. – сост. Н.Б. Садикова. – Минск, 2000.
 5. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., 1990.
 6. <http://www.c-f-r.ru/> официальный сайт Федерации скалолазания России
 7. <http://climbing.usoz.ru/> официальный сайт Федерации скалолазания Санкт-Петербурга