

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

Календарно-тематический план 1 год обучения реализуемой
дополнительной общеразвивающей программы
«Основы скалолазания» группа 101-ос
2023-2024 г.г.

22	Наименование тем программы и тем занятий	Количество часов			Форма организации образовательного процесса	Число и месяц занятия
		Всего	теория	практика		
1	Вводное занятие. Правила внутреннего распорядка. Задачи на год	2	2			01.09
Раздел 1. Теоретическая подготовка 6 часов						
1.1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях в зале, на улице	1	1			06.09
1.2	Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий	1	1			06.09
1.3	Основное снаряжение для скалолазания и горного туризма.	2	2			08.09
1.4	Одежда для скалолазания и горного туризма.	1	1			13.09
1.5	Специальное снаряжение	1	1			13.09
Раздел 2. Практическая подготовка 134 часа						
2.1. 2.1.1	Разминочные упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнение для мышц шеи.	2		2		15.09
2.1.2	Разминочные упражнения. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. упражнения для ног: маховые движения, приседания, выпады. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах.	2		2		20.09

2.1.3	Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе	2		2		22.09
2.1.4	Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.	2		2		27.09
2.1.5	Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.	2		2		29.09
2.1.6	Упражнения со штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.	2		2		04.10
2.1.7	Упражнения с мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.	2		2		06.10
2.1.8	Игры с мячом, элементы из различных спортивных игр	2		2		11.10
2.1.9	Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.	2		2		13.10
2.1.10	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.	2		2		18.10
2.1.11	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	2		2		20.10
2.1.12	Игры на внимание, сообразительность, координацию.	2		2		25.10
2.1.13	Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат. Перевороты (в стороны и вперед).	2		2		27.10
2.1.14	Страховка гимнастическая.	2		2		01.11
2.1.15	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи, для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки.	2		2		03.11

2.1.16	Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением.	2		2		08.11
2.1.17	Упражнения с предметами	2		2		10.11
2.1.18	Упражнения на гимнастической стенке	2		2		15.11
2.1.19	Упражнения на канате	2		2		17.11
2.1.20	Упражнения на шесте	2		2		22.11
2.1.21	Упражнения на лестнице	2		2		24.11
2.1.22	Упражнения на скамейке	2		2		29.11
2.1.23	Упражнения на перекладине	2		2		01.12
2.1.24	Упражнения на брусьях	2		2		06.12
2.1.25	Упражнения на силовом тренажере - кампусборд.	2		2		08.12
2.1.26	Упражнения на силовом тренажере - бэкборд.	2		2		13.12
2.1.27	Упражнения на силовом тренажере - фингерборд.	2		2		15.12
2.1.28	Упражнения на силовом тренажере – «доска для пресса».	2		2		20.12
2.1.29	Упражнения на силовом тренажере – «беговая дорожка».	2		2		22.12
2.1.30	Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений	2		2		27.12
2.1.31	Эстафетный бег на эти же дистанции.	2		2		29.12
2.1.32	Интервальный и переменный бег.	2		2		10.01
2.1.33	Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки	2		2		12.01
2.1.34	Прыжки в высоту. Метание гранаты, толкание ядра.	2		2		17.01
2.1.35	Гимнастические упражнения. Пружинистые приседания в положении выпада, «шпагат», «полушпагат».	2		2		19.01
2.1.36	Ручной мяч.	2		2		24.01
2.1.37	Регби.	2		2		26.01
2.1.38	Баскетбол	2		2		31.01
2.1.39	Футбол	2		2		02.02
Всего по разделу ОФП- 78 часов						
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП).					07.02
2.2.1	Упражнения на развитие выносливости. Бег, многократное пробегание различных дистанций.	2		2		
2.2.2	Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость.	2		2		09.02

2.2.3	Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину. Прыжки по «кочкам».	2		2		14.02
2.2.4	Элементы акробатики. Кувырки, перекаты, перевороты.	2		2		16.02
2.2.5	Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке.	2		2		21.02
2.2.6	Игры со специальными падениями	2		2		28.02
2.2.7	Эстафеты с применением сложных двигательных заданий	2		2		01.03
2.2.8	Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп: руки	2		2		06.03
2.2.9	Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп: ноги	2		2		13.03
2.2.10	Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп: туловище	2		2		15.03
2.2.11	Упражнения для развития высотной координации.	2		2		20.03
2.2.12	Упражнения для развития гибкости и упражнения на развитие и расслабление мышц	2		2		22.03
Всего: по разделу СФП – 24 часа						
2.3	Техника безопасности и техника страховки.					27.03
2.3.1	Упражнения на обеспечение безопасности во время тренировки. Определение опасности, связанной с высотой.	2		2		
2.3.2	Упражнения по организации самостраховки и обеспечение безопасности при занятиях на скалодроме. Виды и приемы страховки. Значение самостраховки.	2		2		29.03
2.3.3	Выполнение предъявляемых требований в условиях организации страховки на скалах.	2		2		03.04
2.3.4	Упражнения по использованию снаряжения, применяемого для организации быта в полевых условиях.	2		2		05.04
2.3.5	Упражнения по завязыванию узлов, разрешенных Правилами. Использование страховочной системы. Работа с «восьмеркой», другими тестированными устройствами.	2		2		10.04

2.3.6	Ознакомление с требованиями, предъявляемыми к личному страховочному снаряжению. Выполнение требований обеспечения безопасности во время соревнований. Оказание первой помощи при мелких травмах.	2		2		12.04
Всего: по разделу техника безопасности и техника страховки – 12 часов						
2.4	Техническая подготовка.					17.04
2.4.1	Выполнение упражнений по ознакомлению с понятием технического приема.	2		2		
2.4.2	Упражнения по овладению базовыми техническими приемами прохождения трасс различной сложности (отвесов, карнизов, потолков и т.п.).	2		2		19.04
2.4.3	Выполнение правил поведения и техники безопасности в скалолазании. Выполнение упражнений по организации страховки и обеспечение безопасности во время тренировки. Упражнения по использованию снаряжения, применяемого скалолазами на тренировках.	2		2		24.04
2.4.4	Выполнение базовых приемов скалолазания. Прохождение скалолазных дистанций низкой сложности.	2		2		26.04
2.4.5	Выполнение гимнастических упражнений на скалодроме, требующих сложной координации движений.	2		2		03.05
2.4.6	Упражнения на равновесие.	2		2		
Всего: по разделу Техническая подготовка – 12 часов						
2.5	Тактическая подготовка.					08.05
2.5.1	Планирование путей прохождения трасс. Распределение сил.	2		2		
2.5.2	Развитие навыков беглого чтения трасс. Специальные упражнения на развития памяти, внимания, мышления	2		2		15.05
Всего: по разделу Тактическая подготовка – 4 часа						
2.6	Выполнение контрольных нормативов.	2				17.05
2.6.1	Нормативы - легкая атлетика.		1	1		
2.6.2	Нормативы - силовые упражнения.	2		2		22.05
Всего: по разделу: Выполнение контрольных нормативов – 4 часа						
3.	Беседа о ЗОЖ, о профессиях в области спорта, туризма	2	1			24.05

	Игровая практика «Формирование образа - «Я», сюжетно-ролевая игра «Туристический поход - рюкзачки»			1		
	Профориентационное занятие: 2 часа					
	ИТОГО за период обучения 144 часа					

