



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 180 «ПОЛИФОРУМ»**

620073, г. Екатеринбург, Крестинского, 43

тел. (факс): 8(343) 218-48-58,

email: sch180@mail.ru

Утверждено
приказом № 421 от 10.07.2023г.

директор МАОУ лицей №180

_____ А.В. Крылов
вступает в силу с 01.09.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«СКАЛОДРОМ»

для детей 12-17 лет

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Срок реализации: **1 год**

Разработчик: Костерин Николай Витальевич,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2023 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Скалодром» разработана для системы дополнительного образования лицей и нацелена на развитие двигательных качеств обучающихся, приобщение к здоровому образу жизни.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее - СанПиН);
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждённой распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 г. №186 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 28.06.2019 № МР-81/02вц «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме»;
- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МАОУ лицей №180.

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 28.06.2019 № МР-81/02вц «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме».

Скалолазание - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий.

Скалолазание - уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также скалолазание развивает личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию.

Программа «Скалолазание» имеет физкультурно-спортивную направленность, занятия направлены на умственного и физического развития, укрепление здоровья, приобщение обучающихся к культурным ценностям, которые могут быть отнесены не только к данному виду деятельности человека.

Актуальность.

Актуальность программы состоит в том, что она отражает, с одной стороны ожидания и устремления детей к «настоящим» (не виртуальным) формам жизни, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но самое главное могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие (реальные) риски для жизни и здоровья, с другой стороны, она (программа) является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта.

Новизна программы

Обучение навыкам скалолазания осуществляется на профессионально оснащённом скальном тренажёре (скалодроме), где возможно моделирование скальных рельефов различной степени сложности.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы заключается в том, что у занимающихся, благодаря занятиям по скалолазанию (скалодром, соревнования), воспитываются волевые качества, взаимовыручка, культура поведения и т.д.

Данная программа имеет комплексный характер, содержит не отдельные виды физической подготовки, а органично сочетает общую физическую подготовку и специальную подготовку по скалолазанию. Программа создает условия для приобретения практических навыков преодоления трудностей, вследствие этого, расширяется социальный опыт детей, происходит становление социально-активной гражданской личности.

Программа разработана для системы дополнительного образования и ориентирована на детей 12-17 лет, рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность каждого занятия 60 минут. Общее количество часов за учебный год – 105 часов. Наполняемость группы 10-18 человек.

Форма обучения – очная. **Язык обучения:** русский язык.

Уровень освоения программы:

Предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к систематическим занятиям физической культурой, развитие физических качеств, воспитание умений соревноваться.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс организуется в традиционной форме. В период приостановки образовательной деятельности в связи с ростом заболеваемости населения вирусными инфекциями образовательный процесс организуется с применением дистанционных технологий. Вид группы: постоянного состава, набор и формирование осуществляется без вступительных испытаний на протяжении всего учебного года.

Цели и задачи программы.

Целью является укрепление и сохранение здоровья обучающихся, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности воспитанников через занятие оздоровительным скалолазанием.

Задачи программы:

1. образовательные

- ознакомить с требованиями безопасности во время занятий на скалодроме, видами страховок, правилами соблюдения личной гигиены,
- изучить основы техники скалолазания и терминологию скалолаза;
- ознакомить с правилами оказания первой помощи;

- ознакомить с методами оценки физического, психоэмоционального состояния организма;
- формировать навыки лазания со страховкой и без страховки;
- научить выполнять общую и специальную разминку, обеспечивать гимнастическую страховку при выполнении практических заданий;
- научить использовать верхнюю страховку во время скалолазных упражнений;
- выполнять лазание по тренажеру траверсом;

2. развивающие

- выработать у обучающихся мотивационно - целевые установки на дальнейшее применение средств и методов физической культуры;
- развивать и совершенствовать физические качества, поддержания их на высоком уровне;
- формировать умения повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность;

3. воспитательные

- воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности;
- осуществлять профилактику вредных привычек и правонарушений.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	Количество часов за год	
		1 год	Форма аттестации/ контроля
1.	Теоретическая подготовка	7	Наблюдение, фронтальный опрос
2.	Практическая подготовка	98	Наблюдение
ИТОГО:		105	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Общее количество часов	в том числе	
			теория	практика
I. Теоретическая подготовка		17	17	
1.	Скалолазание в Екатеринбурге, России, мире.	1	1	
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	7	7	
3.	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	2	2	
4.	Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований по скалолазанию. Основы методики начального обучения и тренировки	7	7	
II. Практическая подготовка		88		88
5.	Общая физическая подготовка	13,5		13,5
6.	Техника страховки и техника безопасности	7,5		7,5
7.	Техническая подготовка	53,5		53,5
8.	Выполнение контрольных нормативов	6		6
9.	Участие в соревнованиях	7,5		7,5
ИТОГО:		105	17	88

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России

Теория.

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины. Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием. Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Скалолазание и олимпийское движение.

Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе.

Тема 2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях

Теория

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Вилы и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение само страховки. Зачет.

Тема 3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь

Теория

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением. Хранение.

Тема 4. Краткая характеристика техники лазанья. Виды соревнований в скалолазании. Основы методики начального обучения и тренировки

Теория

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.

Виды соревнований. Правила соревнований. Детско-юношеские соревнования. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

Единство обучения и тренировки. Этапы обучения технике лазанья. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствование функции организма человека и мастерства спортсмена. Значение моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, волевой и психологической подготовки скалолазов.

Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

Практическая подготовка

Программный материал представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Теория

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация). Понятие - быстрота, форма ее проявления и методы развития.

Понятие - выносливость. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости. Понятие о гибкости и ловкости. Их виды, методика развития. Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возможностей. Использование тренажеров и технических средств для развития физических качеств спортсмена.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для проведения разминки

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

Разминка может делиться на две части - общую и специальную.

Методические рекомендации к блоку заданий для развития силы

Уровнем силовых возможностей скалолаза 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

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.

Методические рекомендации к блоку заданий для развития гибкости, ловкости, координации движений.

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

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для развития скоростно-силовых качеств.

Все движения скалолаза предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для развития общей, силовой и специальной выносливости.

Способность скалолаза проходить трассу без заметного снижения средней скорости, несмотря на возрастающее утомление, характеризует уровень его выносливости. Особенность двигательной деятельности скалолаза заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения, а условиях больших физических нагрузок. Речь идет о

преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

Методические рекомендации к блоку тренировочных заданий для совершенствования спортивно-технического мастерства

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня мастерства. Развитие всех физических качеств скалолаза должно быть неразрывно связано с совершенствованием техники лазанья и выполнения специальных приемов.

Также в качестве специальных тренажеров могут быть применены гимнастические снаряды, детали интерьера помещений. К этой группе упражнений следует отнести различные виды ходьбы «на трении» по наклонной плоскости, передвижение по наклонным щитам без помощи рук, перешагивания (перелезая) через гимнастическое бревно или коня, а также отдельные лазательные движения.

Практика

Общая разминка: легкий разминочный бег с выполнением упражнений: скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности; эстафеты с элементами лазанья или различных имитаций лазанья.

Специальная разминка: упражнения на растягивание всех мышц, участвующих в процессе лазанья, лазанье по несложному разнообразному рельефу, упражнения на координацию движений.

Тренировка быстроты отдельных движений:

- выполнение упражнений с максимальной скоростью;
- трасса (или упражнение) должна быть настолько освоена, чтобы во время лазанья (выполнения упражнения) все усилия спортсмена 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.

Использование упражнений: прыжков, челночный бег и т.д.

Ловкость:

- упражнения на быстрое освоение новых элементов техники на разнообразном рельефе;
- упражнения на формирование умения быстро перестраиваться в условиях постоянно сменяющегося рельефа при прохождении трассы.

Силовая подготовка:

Выполнение упражнений направленных на увеличение скорости отдельных движений, повышения максимального уровня силы и формирования способности совершать значительные усилия в условиях быстрых движений.

Использование комплексов упражнений с отягощениями (гантели), набивными мячами, подтягивания, отжимания, приседания, упражнения на пресс.

Выносливость:

Выполнение упражнений в течение длительного времени. Равномерный бег, лазание траверсом, выполнение упражнений с незначительными отягощениями. Применение статических упражнений с использованием собственного веса и отягощений.

Раздел 2. Техника страховки и техника безопасности

Теория

Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки.

Особенности гимнастической страховки. Действия страховщика в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма. Сдача зачета.

Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные Правилами для применения в верхней страховке. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Требования к страховочному карабину. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестированные устройства. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск. Приземление. Требования к площадке приземления.

Особенности нижней страховки. Принцип действия и применение нижней страховки. Промежуточные точки страховки, расстояние между ними. Страховочные оттяжки и карабины. Требования к страховочным оттяжкам и карабинам. Отработка техники вщелкивания веревки в карабин оттяжки. Ошибки вщелкивания и последствия (отработка). Требования к страховочной веревке для нижней страховки. Действия страховщика в зависимости от движений спортсмена. Отработка. Особенности расположения веревки на трассе, ошибки (полиспаст и т.п.). Особенности страховки в нижней части трассы, комбинированная страховка. Отработка. Требования к площадке старта и к площадке приземления.

Практика

Подготовка мест лазания. Подготовка страховочных элементов. Правильное надевание беседки.

Выполнение гимнастической страховки. Выполнение верхней страховки. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Отработка действий страховщика во время соревнований на скорость. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья.

Раздел 3. Техническая подготовка

Теория

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе

многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований.

Структура двигательного акта и взаимодействие элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения поставляет система внутренних органов.

Обучение технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, и само выполнение. Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира.

Практика

Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой скалолазания.

Закрепление теоретических знаний в процессе тренировки:

- боулдеринг
- проблемные трассы
- задания на тренажере
- лазание на трудность с верхней и нижней страховкой
- лазание на скорость
- подготовка трасс (накручивание зацеп)

Раздел 4. Выполнение контрольных нормативов

Теория

Объяснение техники выполнения тестов.

Практика

Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП.

Раздел 5. Участие в соревнованиях.

Практика

Участие в соревнованиях согласно календарю соревнований лица.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Скалодром» обучающиеся:

узнают:

- требования безопасности во время занятий на скалодроме, виды страховок, правила соблюдения личной гигиены,
- основы техники скалолазания и терминологию;

- правила оказания первой помощи;
- методы оценки физического, психоэмоционального состояния организма;

научатся:

- выполнять самостоятельно общую и специальную разминку;
- обеспечивать гимнастическую страховку при выполнении практических заданий;
- использовать верхнюю страховку во время скалолазных упражнений;
- выполнять лазание по тренажеру траверсом;
- проводить систематические наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Обучающиеся приобретут личностные результаты:

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

III. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Условия реализации программы

- Скалолазный тренажер 12 х 6
- Страховочные веревки 20м х 6
- Карабины - 25 шт.
- Страховочные системы - 20 шт.
- Маты гимнастические – 15 шт.
- Стенки гимнастические -10 шт.
- Перекладина гимнастическая - 10 шт.
- Секундомер – 2 шт.
- Зацепы – 150 шт.

Формы аттестации и контроля

Виды и формы контроля планируемых результатов

Виды контроля	Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входной	В начале учебного года	Определить уровень физической подготовленности обучающихся	наблюдение
Текущий	В течение всего учебного года	Проведение мониторинга обучающихся	наблюдение
Промежуточный	По окончании изучения темы или раздела. Декабрь, апрель	Выявить самых способных обучающихся	наблюдение
Итоговый	В конце учебного года или курса обучения	Определить уровень физической подготовленности обучающихся	наблюдение

Система оценки достижения планируемых результатов. Критерии оценивания.

Обучающиеся должны научиться выполнять лазание траверсом не менее 10 минут. Проходить вертикальные трассы с верхней страховкой на скорость. Уметь выполнять страховку. Выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Результативность реализации программы отслеживается на промежуточных соревновательных мероприятиях и на общешкольных соревнованиях: «Новогодние старты» и «Кубок лица».

Формами контроля деятельности по данной программе является участие детей в соревновательной практике.

Учебно-методическая литература

1. Скалолазание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М., Советский спорт, 2006, - 84 стр.
2. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
3. Хаттинг Г. Скалолазание: базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению. М. из-во ФАИР, - 96стр. – илл.

Интернет ресурсы

4. Техническая подготовка скалолаза <https://rocksport.kz/kurs-osnovy-skalolazaniya-zanyatie-3>

5. Общефизическая подготовка скалолаза. <https://youtu.be/hFkoEsNUNQY> ,
https://youtu.be/c_kPp9C-AeI , <https://youtu.be/VrFGDXDtktc> .
<https://youtu.be/PyN17YL19xU> , <https://youtu.be/QXNSZJN4znM> ,
<https://youtu.be/iR-6jKVcUGM>
6. Разминка <https://youtu.be/VfbyMGYgfNQ>
7. Особенности страховки. <https://rockclimbing-school.com/tehnika-bezopasnosti-i-strahovka-v-skalolazanii/strahovka-na-skalah-i-skalodromah.html>

V. ПРИЛОЖЕНИЕ №1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Календарный учебный график**Первый год обучения****105 часов, 1,5 часа 2 раза в неделю**

Время и место проведения занятий указаны в расписании, утвержденном приказом директора.

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
сентябрь	№1	Правила безопасного поведения на тренировках в спортзале. Разминка скалолаза	1,5	беседа	Наблюдение
	№2	Форма одежды. Правила страховки, само страховки. Основные приемы разминки.	1,5	беседа	
	№3	Скалолазание в Екатеринбурге, России и мире. Траверс	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№4	Гимнастическая страховка, траверс. ОФП	1,5	комбинированная	
	№5	Обувь. Верхняя страховка. Лазание с верхней страховкой	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№6	Разминка скалолаза. Лазание с верхней страховкой	1,5	комбинированная	
	№7	Лазание с верхней страховкой	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№8	Разминка скалолаза. Лазание с верхней страховкой	1,5	комбинированная	
октябрь	№9	Виды скалолазания. Лазание с верхней страховкой	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№10	Обще-физическая подготовка. Боулдеринг.	1,5	комбинированная	
	№11	. Прохождение проблемных трасс, траверс.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№12	Разминка скалолаза. Лазание с верхней страховкой	1,5	комбинированная	
	№13-	Работа рук. Лазание с верхней страховкой	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№14	Работа ног. Лазание с верхней страховкой	1,5	комбинированная	
	№15	Лазание с верхней страховкой.	1,5	комбинированная	Наблюдение
№16	Боулдеринг.	1,5			
ноябрь	№17	Общефизическая подготовка. Развитие силы.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№18	Траверс, лазание на трудность.	1,5	комбинированная	

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
	№19	Лазание на скорость.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№20	Траверсы. Лазание на скорость.	1,5	комбинированная	
	№21	Экспресс-тесты.(подтягивание, гибкость, прыжок в длину с места)	1,5	Комбинированная	Наблюдение
	№22	ОФП. Развитие гибкости.	1,5	комбинированная	
	№23	Лазание на трудность с верхней страховкой.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№24	Правила страховки. Зона безопасности. Обучение основным страховочным узлам.	1,5	комбинированная	
декабрь	№25	Траверс. Лазание на скорость.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№26	Разминка скалолаза. Лазание на скорость.	1,5	комбинированная	
	№27	Тренировочные соревнования в лазании на скорость	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№28	«Чтение» трассы. Виды зацеп, закрепление зацеп к поверхности трассы.	1,5	комбинированная	
	№29	. Лазание с верхней страховкой.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№30	ОФП. Развитие силы.	1,5	комбинированная	
январь	№31	Лазание на скорость.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№32	Лазание траверсом по заданиям.	1,5	комбинированная	
	№33	ОФП. Развитие быстроты.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№34	Лазание коротких сложных трасс.	1,5	комбинированная	
	№35	Лазание на скорость.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№36	Лазание на скорость.	1,5	комбинированная	
№37	Лазание на скорость.	1,5	комбинированная	Наблюдение	
№38	Лазание на скорость.	1,5	комбинированная		
февраль	№39	ОФП. Развитие выносливости.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№40	Лазание на скорость.	1,5	комбинированная	
	№41	Лазание на скорость.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№42	Лазание с верхней страховкой.	1,5	комбинированная	
	№43	Тренировочные соревнования по боулдерингу.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№44	Лазание траверсом	1,5	комбинированная	
№45	Самостоятельное накручивание трасс для траверса.	1,5	комбинированная	Наблюдение	
	Лазание на скорость.	1,5	комбинированная		

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
	№46				
март	№47 №48	Лазание на скорость. Соревнования на скорость.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№49 №50	Свободное лазание Экспресс-тесты	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№51 №52	Свободное лазание. Траверсы. Развитие выносливости.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№53 №54	Скоростная выносливость ОФП. Развитие силы.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
апрель	№55 №56	Выполнение конкурсных заданий на скалолазной стенке. Самостоятельное накручивание трасс и прохождение их.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№57 №58	Командные соревнования на скорость. Лазание на выносливость.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№59 №60	ОФП. Развитие гибкости. Лазание на скорость	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№61 №62	Лазание на скорость. Экспресс-тесты.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
май	№63 №64	Техника безопасности на соревнованиях. Особенности страховки на соревнованиях. Соревнования на скорость	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№65 №66	Соревнования на скорость Свободное лазание. Подвижные игры	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№67 №68	Экспресс-тесты. Подвижные игры с элементами лазания.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№69 №70	Пролезание проблемных трасс Лазание на трудность.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение