

Автономная некоммерческая организация
дополнительного образования «Стандарт»

Принято на заседании Педагогического
совета

Протокол № 1 (4) от
« 29 » августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ДО "Стандарт"

 /Д.Н. Карова /

Приказ № 7 от

« 29 » августа 2022 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности
"Скалолазание"

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Ижевск,
2022

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

География – важный школьный предмет, формирующий знания и представления об окружающем мире. Однако в силу ограниченного времени на изучение предмета, учащиеся мало реализуют возможности по изучению своего окружения в опоре на приобретенные знания. Занятия в системе дополнительного образования позволяют непосредственно включить в сферу своей практической деятельности познание окружающего мира в опоре на методологию географической науки.

Туристская и спортивная подготовка готовит учащихся к возможной реализации географического исследования местности с организацией путешествий. Элементы туристской подготовки включены в программу для формирования умения готовиться к путешествиям, правильно подбирать снаряжение, оборудовать лагерь с решением бытовых вопросов.

Решая задачи гармоничного развития школьника в содержательный комплекс дополнительной общеразвивающей программы отдельным элементом включена физкультурно-спортивная и оздоровительная деятельность через занятия скалолазанием. Экстремальность является важным фактором становления характера и популярности занятий скалолазанием. Зрелищность, красота и необычность гор, с которыми так близко соприкасаются юные спортсмены на маршруте, оказывают также и эстетическое воздействие на детей, помогая им понимать и познавать природу.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет **туристско-краеведческую** направленность и сформирована на основе:

- программ географических кружков, пособия Н. М. Ключникова «Внеклассная работа по географии», новых требований ФГОС общего образования;
- методических пособий и программ туристско-краеведческой деятельности со школьниками;
- федеральных учебных программ по скалолазанию для спортивных школ, авторских программ по скалолазанию педагогов Москвы, Екатеринбурга, Кирова с учетом личного опыта педагога.

Программа «География, туризм, скалолазание» разноуровневая:

1 год обучения – стартовый уровень

2 год обучения – базовый уровень

3 год обучения – продвинутый уровень

Актуальность программы связана с тем, что:

- она ориентирована на выявление и развитие одаренности детей в области географической науки и спорта;

- подразумевает комплекс разнообразной, разнонаправленной деятельности с максимальным проявлением самостоятельности учащихся;

- изменилась тенденция развития скалолазания в России и за рубежом;

- педагогом приобретён опыт работы и собственные наработки в этой области;

- назрела необходимость привлечения специалистов из смежных областей деятельности.

Отличительные особенности программы состоят в том, что в программе использованы собственные организационно-методические решения её автора, в частности:

- сочетание скалолазной подготовки с элементами туризма и географических методов познания;

- сочетание теоретических и практических занятий на базе кабинетов и спортзалов школы, скалолазных тренажёров с системой экскурсий, походов, учебно-тренировочных выездов на естественный рельеф и в другие скалолазные центры;

- построение учебных занятий с учётом нагрузок на тренировках в системе циклов;

- апробирование системы фиксации промежуточных результатов образовательной деятельности обучающихся.

Система параллельных занятий в течение всего года и организация походов и соревнований по скалолазанию расширяет охват территорий для познания, дает возможность посещать различные музеи, выставки, образовательные центры географической направленности.

Дополнительная общеразвивающая программа учитывает взаимосвязь и преемственность содержания с предметными областями среднего общего образования

Предмет (предметная область)	Требования ФГОС	Дополнительность программы
География	1) формирование представлений о географии, её роли в освоении планеты человеком, о географических знаниях как компоненте научной картины мира, их необходимости для решения современных практических задач человечества и своей страны, в	• Основные методы географической науки. Использование географических методов в изучении окружающей местности. Рассмотрение географических особенностей различных территорий.

	<p>том числе задачи охраны окружающей среды и рационального природопользования;</p> <p>2) формирование первичных компетенций использования территориального подхода как основы географического мышления для осознания своего места в целостном, многообразном и быстро изменяющемся мире и адекватной ориентации в нём;</p> <p>3) формирование умений и навыков использования разнообразных географических знаний в повседневной жизни для объяснения и оценки явлений и процессов, самостоятельного оценивания уровня безопасности окружающей среды, адаптации к условиям территории проживания, соблюдения мер безопасности в случае природных стихийных бедствий и техногенных катастроф;</p> <p>4) формирование представлений об особенностях деятельности людей ведущей к возникновению и развитию или решению экологических проблем на различных территориях и акваториях, умений и навыков безопасного и экологически целесообразного поведения в окружающей среде.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Анализ территориальных особенностей. Знакомство с географической спецификой различных территорий. • Организация постоянных и эпизодических наблюдений за окружающей местностью в городе и на природе во время выездов, организации лагерей, через временные стационары и через маршрутную съёмку. • Организация встреч с представителями различных профессий, знакомство с деятельностью местных жителей при посещении различных территорий. Оценка безопасности собственной деятельности с позиции местного климата, экологического состояния.
<p>Физическая культура:</p>	<p>1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Понятие о физической культуре. Ее значение для укрепления здоровья, правильного развития. • Скалолазание как вид спорта. История возникновения спортивного скалолазания, как вида спорта в нашей стране. Связь скалолазания с альпинизмом. Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране, городе и т.д. Успехи спортсменов нашей страны на крупнейших международных соревнованиях.

	<p>2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Краткие сведения о строении человеческого организма: органы, системы. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости). Закаливание, сущность закаливания. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Понятие о спортивном режиме. • Понятие о тренировке. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствования функций организма человека и мастерства спортсмена.
	<p>3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Планирование спортивной тренировки. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировки: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное планирование (на более короткие отрезки времени). Календарные планы спортивных соревнований по скалолазанию

Программа предусматривает возможность построения индивидуального образовательного маршрута в процессе работы над проектом или исследованием, а также в учебно-тренировочном и спортивном цикле.

Для реализации программы используются следующие педагогические технологии: здоровьесберегающая, дифференциация обучения, обучение в сотрудничестве, технология проектной деятельности.

Для проведения отдельных тем и занятий используются кадровые, технические и технологические ресурсы ФГБОУ ВО УдГУ (договор о сотрудничестве № 694 от 27.11.2017), Федерации скалолазания Удмуртской республики (договор о сотрудничестве от 01.11.2016 г.).

Адресат программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «География, туризм, скалолазание» рассчитана на учащихся 4-11 классов (9-17

лет) и предусматривает приобретение необходимых навыков и знаний для проведения и анализа географических наблюдений, организации изучения территорий, формирования основ туристической подготовки, выполнения нормативов юношеского спортивного разряда и выше.

На обучение по программе принимаются все желающие указанного возраста, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Количество обучающихся в группе: **12-15 человек.**

Срок обучения по программе – **3 года.**

Объем программы - **608 часов.**

По годам обучения:

Год обучения	Кол-во часов в год/ Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю, режим занятий
1 год	152/38	4 (два раза по 2 часа)
2 год	228/38	6 (три раза по 2 часа)
3 год	228/38	6 (три раза по 2 часа)

Форма организации образовательного процесса – очная с частичным применением дистанционных образовательных технологий.

Формы организации занятий могут быть разнообразными (теоретические и практические): выездные тематические занятия, экскурсии, походы, лабораторно-исследовательские работы, учебно-тренировочные мероприятия.

Вся учебно-тренировочная работа в учебной группе строится на основе предлагаемой программы с учетом теоретических занятий в кабинете географии и практических занятий на скалолазных тренажерах или скальном рельефе, в интересных природных уголках, в учебных центрах, музеях. Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса целесообразны параллельные занятия в отдельных по возрасту группах. Учебная и спортивная работа продолжается до конца июня, а также включает выезды на экскурсии, учебно-тренировочные сборы и соревнования в июле и августе.

Содержание занятий в течение всего процесса обучения строится по концентрическому принципу. Каждый год - повторение основных разделов программы сочетается с увеличением объема содержания изучаемого, усложнением заданий, повышением нагрузки и привлечением более опытных участников объединения к организации и проведению занятий, подключение их к судейской деятельности.

Виды и периодичность контроля по программе: стартовый, промежуточный и итоговый.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – развитие и поддержка талантливых детей, проявивших выдающиеся способности в науках (география, географическое краеведение) и спорте (туризм, скалолазание).

Основными **задачами**, которые решает педагог, работая по данной общеобразовательной программе, являются:

- овладение обучающимися приёмами и методами географической науки в познании окружающего мира;
- овладение обучающимися приёмами и методами исследовательской работы и проектной деятельности;
- совершенствование в направлении организации самостоятельных туристских путешествий, приобретение туристских навыков;
- содействие гармоничному развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание личностных качеств - настойчивость, воля, смелость, дисциплинированность, ответственность, необходимых для занятий скалолазанием.

1.3 УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название темы	Количество часов			Формы (аттестации) контроля
		всего	теория	практика	
1	География и географические методы исследования	4	4	-	<i>Собеседование</i>
2	Ориентирование, составление планов и картосхем	6	2	4	<i>Практикум</i>
3	Географический практикум по изучению отдельных элементов местности	14	8	6	<i>Индивидуальные задания</i>
4	Туристское снаряжение и работа с ним	6	2	4	<i>Собеседование</i>
5	Подготовка туристского путешествия	8	6	2	<i>Практикум. Промежуточная аттестация</i>
6	Основы спортивной тренировки	6	6	-	<i>Собеседование</i>
7	Техника безопасности, способы и средства страховки и самостраховки	8	4	4	<i>Зачёт</i>
8	Спортивное скалолазание как вид спорта	6	6	-	<i>Собеседование</i>
9	Общеспортивная и специальная физическая подготовка	38	-	38	<i>Физнормативы</i>
10	Способы передвижения по скальному рельефу. Техническая подготовка	56	4	52	<i>Промежуточная аттестация. Результаты соревнований.</i>
	Всего за учебный год	152	44	108	

1.4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. География и географические методы исследования

География как наука. Методы в географии. Наблюдения и описания. Эколого-географическое обследование местности.

2. Ориентирование, составление планов и картосхем

Стороны горизонта. Глазомерная съёмка. План местности.

Практические занятия. Определение сторон горизонта. Составление плана местности.

3. Географический практикум по изучению отдельных элементов местности

Минералы и горные породы. Геологические наблюдения. Изучение рельефа.

Метеорологические наблюдения. Изучение водных объектов. Комплексное изучение природы, экологическое состояние. Населённые пункты.

Практические занятия. Описание горных пород и минералов, знакомство с коллекцией. Работа с метеоприборами.

4. Туристское снаряжение и работа с ним

Знакомство с индивидуальным и групповым снаряжением. Использование снаряжения по назначению. Правила маркировки веревки и хранения снаряжения. Изучение узлов, применяемых в туризме и скалолазании.

Практические занятия. Знакомство со снаряжением для занятий туризмом и скалолазанием. Вязание узлов. Уход за снаряжением. Маркировка веревки.

5. Подготовка туристского путешествия

Разработка маршрута. Снаряжение в путешествии. Организация питания. Установка лагеря.

Практические занятия. Создание маршрута путешествия.

6. Основы спортивной тренировки

Понятие о тренировке. Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствования функций организма человека и мастерства спортсмена. Понятие о физической культуре. Ее значение для укрепления здоровья, правильного развития. Врачебный контроль и самоконтроль. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

7. Техника безопасности, способы и средства страховки и самостраховки

Общие положения по обеспечению безопасности при проведении тренировок на скальном рельефе, тренажерах. Меры безопасности. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с групповым страховочным снаряжением, личным снаряжением. Организация

страховки и обеспечение безопасности во время тренировки. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация страховки. Требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое туристами и скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах.

Практические занятия. Практическое освоение навыков, способов страховки и само страховки при проведении занятий.

8. Спортивное скалолазание как вид спорта

Скалолазание как вид спорта. История возникновения спортивного скалолазания, как вида спорта в нашей стране. Связь скалолазания с альпинизмом. Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране, городе и т.д. Успехи спортсменов нашей страны на крупнейших международных соревнованиях.

9. ОФП и СФП (общая физическая и специальная физическая подготовка)

Краткий анализ, направленность и содержание общей и специальной физической подготовки юного скалолаза. Средства общей и специальной подготовки. Роль физической подготовки в спортивной тренировке скалолаза. Направленность общей и специальной физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании скалолазов и повышении их спортивного мастерства. Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке скалолазов, ведущие качества скалолазов: быстрота, сила, гибкость, ловкость, равновесие и ориентировка в пространстве, координация движений и др.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и эстафеты. Специальная физическая подготовка. Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости. Изучение и совершенствование техники лазания.

10. Способы передвижения по скальному рельефу. Техническая подготовка Виды, техника передвижения по скальному рельефу. Свободное лазание. Лазание с использованием закрепленной веревки. Искусственные точки опоры

Практические занятия. Знакомство с элементами скального рельефа (камины, карнизы, расщелины плиты, полки и т.д.) - знакомство с микрорельефом (зацепы различных форм,

щели, карманы, уступы и т.д.) - использование микрорельефа (упоры, распоры, контрупоры, заклинивание и т.п.).

Цели и задачи технической подготовки. Основные правила передвижения по скальному рельефу (последовательность использования точек опоры, распределение нагрузки на различные группы мышц при лазании и т.д.).

Практические занятия. Практические занятия на скальном рельефе, направленные на усвоение и закрепление технических навыков лазания. Отработка способов передвижения по скальному рельефу.

№	Название темы	Количество часов			Формы (аттестации) контроля
		всего	теория	практика	
1	География и географические методы исследования	6	4	2	<i>Собеседование</i>
2	Ориентирование, составление планов и картосхем	8	4	4	<i>Практикум</i>
3	Географический практикум по изучению отдельных элементов местности	20	10	10	<i>Индивидуальные задания</i>
4	Туристское снаряжение и работа с ним	8	2	6	<i>Собеседование</i>
5	Подготовка туристского путешествия	12	8	4	<i>Практикум. Промежуточная аттестация</i>
6	Основы спортивной тренировки	8	4	4	<i>Собеседование</i>
7	Техника безопасности, способы и средства страховки и самостраховки	8	2	6	<i>Зачёт</i>
8	Спортивное скалолазание как вид спорта	6	6	-	<i>Собеседование</i>
9	Общепедагогическая и специальная физическая подготовка	58	-	58	<i>Физнормативы</i>
10	Способы передвижения по скальному рельефу. Техническая подготовка	94	8	86	<i>Промежуточная аттестация. Результаты соревнований.</i>
Всего за учебный год:		228	48	180	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. География и географические методы исследования

Организация географического исследования. Наблюдение как основной метод исследования. Приборы и инструменты при проведении географических наблюдений. Картографические методы.

Практические занятия. Отработка умения использования приборов.

2. Ориентирование, составление планов и картосхем

Ориентирование по предметам и объектам. Азимут. Определение расстояний. Использование условных знаков.

Практические занятия. Способы ориентирования на местности. Работа с компасом. Движение по азимуту. Составление нитки маршрута.

3. Географический практикум по изучению отдельных элементов местности

Геологические обнажения. Геоморфологические процессы и их проявление в рельефе. Структура обследования рельефа территории. Метеопроцессы и их прогнозирование, метеонаблюдения. Водоёмы и их изучение, определение состояния воды. Способы изучения городов и сельских населённых пунктов.

Практические занятия. Описание геологического обнажения. Работа с метеоприборами. Составление прогноза погоды. Выявление качества воды. Описание населённого пункта.

4. Туристское снаряжение и работа с ним.

Использование снаряжения по назначению. Правила маркировки веревки и хранения снаряжения. Изучение узлов, применяемых в туризме и скалолазании. Палатки. Бивуачное снаряжение.

Практические занятия. Знакомство со снаряжением для занятий туризмом и скалолазанием. Вязание узлов. Уход за снаряжением. Маркировка веревки. Навеска маршрутов на скалах, организация точек страховки. Установка палатки.

5. Подготовка туристского путешествия

Выбор и подготовка рюкзака. Распределение обязанностей. Организм и еда, нормы, приготовление пищи. Передвижение в походе, расчёт времени. Тактика движения. Костры. Туристские стоянки.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Составление меню. Составление режима движения на маршруте. Определение линии движения.

6. Основы спортивной тренировки

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья, работоспособности. Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по спортивному скалолазанию.

Значение медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием.

Практические занятия. Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным данным (пульс и кровяное давление) и субъективным данным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние).

Обучение и тренировка как средство укрепления здоровья, совершенствования функций организма человека и мастерства спортсмена.

Практические занятия. Планирование спортивной тренировки. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

7. Техника безопасности, способы и средства страховки и самостраховки

Общие положения по обеспечению безопасности при проведении тренировок на скальном рельефе, тренажерах. Меры безопасности. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия. Комплексная разработка и проверка знаний и навыков воспитанников по технике безопасности в скалолазании.

Требования безопасности, предъявляемые к подготовке трасс соревнований. Правила правильной эксплуатации специального снаряжения. Организация пунктов страховки и самостраховки.

Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация страховки. Требования, предъявляемые к страховке. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах.

Практические занятия. Практическое освоение навыков, способов страховки и самостраховки при проведении занятий. Совершенствование системы страхования при лазании с нижней страховкой.

8. Спортивное скалолазание как вид спорта

Скалолазание как вид спорта. Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране, городе и т.д. Разрядные нормы и требования по скалолазанию. Правила проведения соревнований, виды стартов. Успехи спортсменов нашей страны на крупнейших международных соревнованиях. Скалолазание и олимпийское движение.

9. ОФП и СФП (общая и специальная физическая подготовка)

Краткий анализ, направленность и содержание общей и специальной физической подготовки юного скалолаза. Средства общей и специальной подготовки. Роль физической подготовки в спортивной тренировке скалолаза. Направленность общей и специальной физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании скалолазов и повышении их спортивного мастерства. Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке скалолазов, ведущие качества скалолазов: быстрота, сила, гибкость, ловкость, равновесие и ориентировка в пространстве, координация движений и др.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения общей физической подготовленности и развития двигательных качеств скалолаза на разных этапах подготовки.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и эстафеты. Специальная физическая подготовка. Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости. Изучение и совершенствование техники лазания.

10. Способы передвижения по скальному рельефу. Техническая подготовка

Виды, техника передвижения по скальному рельефу. Свободное лазание. Лазание с использованием закрепленной веревки. Искусственные точки опоры. Спуск: свободным лазанием, по закрепленной веревке, «дюльфером».

Практические занятия. Знакомство с элементами скального рельефа (камины, карнизы, расщелины плиты, полки и т.д.) - знакомство с микрорельефом (зацепы различных форм, щели, карманы, уступы и т.д.) - использование микрорельефа (упоры, распоры, контрупоры, заклинивание и т.п.). Формирование умений лазить на нависаниях, откидках, карнизах.

Цели и задачи технической подготовки. Основные правила передвижения по скальному

рельефу (последовательность использования точек опоры, распределение нагрузки на различные группы мышц при лазании и т.д.).

Практические занятия. Практические занятия на скальном рельефе, направленные на усвоение и закрепление технических навыков лазания. Отработка способов передвижения по скальному рельефу. Спуск (свободным лазанием). Занятия на трассах большой высоты с использованием нижней страховки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название темы	Количество часов			Формы (аттестации) контроля
		всего	теория	практика	
1	География и географические методы исследования	6	4	2	<i>Собеседование</i>
2	Ориентирование, составление планов и картосхем	8	4	4	<i>Практикум</i>

3	Географический практикум по изучению отдельных элементов местности	24	12	12	<i>Индивидуальные задания</i>
4	Туристское снаряжение и работа с ним	8	2	6	<i>Собеседование. Промежуточная аттестация</i>
5	Подготовка туристского путешествия	12	8	4	<i>Практикум</i>
6	Основы спортивной тренировки	6	6	-	<i>Собеседование</i>
7	Техника безопасности, способы и средства страховки и самостраховки	8	4	4	<i>Зачёт</i>
8	Спортивное скалолазание как вид спорта	8	8	-	<i>Собеседование</i>
9	Общefизическая и специальная физическая подготовка	58	-	58	<i>Физ. нормативы</i>
10	Способы передвижения по скальному рельефу	90	8	72	<i>Итоговая аттестация. Результаты соревнований.</i>
	Всего за учебный год:	228	56	172	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. География и географические методы исследования

Выявление географической специфики территории: физико- и экономико-географическое положение, особенности рельефа и климата, хозяйственные объекты. Выявление экологического состояния местности. Выявление объектов и явлений, представляющих опасность для человека. Аэрокосмические методы исследования.

Практические занятия. Использование ГИСов.

2. Ориентирование, составление планов и картосхем

Ориентирование на маршруте и соревнования по ориентированию. Топографические карты.

Практические занятия. Нитки маршрутов. Дешифрирование аэро- и космических снимков. Азимутальные ходы.

3. Географический практикум по изучению отдельных элементов местности

Взаимосвязи между геологическим и геоморфологическим строением территории. Климатообразующие факторы территории. Гидрографическая сеть. Мониторинг природной системы. Природные условия и ресурсы территории. Рекреационные особенности. Экономические центры. Размещение населения.

Практические занятия. Построение геоморфологических профилей. Анализ синоптических карт. Выявление климатообразующих факторов. Сравнительная характеристика элементов гидрографической сети. Отработка способов мониторинга. Статистическая обработка мониторинга. Выявление рекреационных ресурсов территории. Оценка особенностей расселения населения.

4. Туристское снаряжение и работа с ним

Правила маркировки веревки и хранения снаряжения. Изучение узлов, применяемых в туризме и скалолазании.

Практические занятия. Вязание узлов. Уход за снаряжением. Маркировка веревки. Навеска маршрутов на скалах, организация точек опоры. Системы организации спасательных работ.

5. Подготовка туристского путешествия

Формирование туристской группы. Виды и специфика техники передвижения в походе. Опасности в путешествии.

Практические занятия. Выявление психологического климата в группе. Распределение обязанностей в группе. Переходы по различным типам местности, преодоление препятствий. Разбор аварийных ситуаций.

6. Основы спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья, работоспособности. Основные физиологические положения тренировки скалолаза и показатели тренированности различных

по полу и возрасту групп занимающихся. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния.

Практические занятия. Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным данным (пульс и кровяное давление,) и субъективным данным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние).

Планирование спортивной тренировки. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Планирование тренировки: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное планирование (на более короткие отрезки времени).

7. Техника безопасности, способы и средства страховки и самостраховки

Общие положения по обеспечению безопасности при проведении тренировок на скальном рельефе, тренажерах. Меры безопасности. Снаряжение, обеспечивающее безопасность. Инструктаж по технике безопасности.

Комплексная разработка и проверка знаний и навыков воспитанников по технике безопасности в туризме, скалолазании, в поездках, в полевых условиях.

Требования безопасности, предъявляемые к подготовке трасс соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Организация страховки. Требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах.

Практические занятия. Практическое освоение навыков, способов страховки и самостраховки при проведении занятий. Совершенствование системы страхования при лазании с нижней страховкой. Организация страховки на соревнованиях.

8. Спортивное скалолазание как вид спорта

Скалолазание как вид спорта. Краткий исторический обзор развития скалолазания в нашей стране, городе и т.д. Разрядные нормы и требования по скалолазанию. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы.

Успехи спортсменов нашей страны на крупнейших международных соревнованиях. Скалолазание и олимпийское движение. Мировые тенденции развития скалолазания.

9. ОФП и СФП (общая и специальная физическая подготовка). Выполнение контрольных нормативов

ОФП как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций

спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке скалолазов, ведущие качества скалолазов: быстрота, сила, гибкость, ловкость, равновесие и ориентировка в пространстве, координация движений и др.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения общей физической подготовленности и развития двигательных качеств скалолаза на разных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных навыков для совершенствования специальных и силовых качеств скалолаза, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и эстафеты. Специальная физическая подготовка. Совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости. Изучение и совершенствование техники лазания.

10. Способы передвижения по скальному рельефу. Техническая подготовка Виды, техника передвижения по скальному рельефу. Свободное лазание. Лазание с использованием закрепленной веревки. Искусственные точки опоры. Спуск: свободным лазанием, по закрепленной веревке, «дюльфером».

Практические занятия. Знакомство с элементами скального рельефа (камины, карнизы, расщелины плиты, полки и т.д.) - знакомство с микрорельефом (зацепы различных форм, щели, карманы, уступы и т.д.) - использование микрорельефа (упоры, распоры, контрупоры, заклинивание и т.п.). Формирование умений лазить на нависаниях, откидках, карнизах. Потолочное лазание.

Цели и задачи технической подготовки. Основные правила передвижения по скальному рельефу (последовательность использования точек опоры, распределение нагрузки на различные группы мышц при лазании и т.д.).

Практические занятия. Практические занятия на скальном рельефе, направленные на усвоение и закрепление технических навыков лазания. Отработка способов передвижения по скальному рельефу. Спуск (свободным лазанием). Занятия на трассах большой высоты с использованием нижней страховки. Самостоятельное развешивание маршрутов.

1.5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Образовательные результаты первого года обучения

Предметные

- понимание о географии как науке, её методах исследований;
- знание основных направлений и способов изучения элементов окружающей среды;
- умение работать с различными видами снаряжения, высокий уровень организации и осуществления страховки;

- сформированность знаний о скалолазании как о виде спорта, его особенностях, знание правил проведения соревнований;

- освоение основных приёмов передвижения по скальному рельефу, освоение специализированных приёмов лазания.

Метапредметные и личностные:

- сформированные умения по правильному определению последовательности действий во время занятий в кабинете и на тренировке;

- умение классифицировать изучаемые объекты, сопоставлять и анализировать;

- установление доброжелательных межличностных отношений в группе, привыкание к совместной деятельности;

- привыкание к высказыванию своего мнения при обсуждении результатов деятельности, формулирование личных целей дальнейшего развития;

- сформированность интереса к изучению географии, туризма, скалолазания, потребность в регулярных физических занятиях.

Образовательные результаты второго года обучения

Предметные

- знание последовательности действий при проведении наблюдений, при работе с приборами;

- знание основных направлений и способов изучения элементов окружающей среды;

- умение правильно спланировать маршрут путешествия, правильно подобрать снаряжение и продумать организацию питания

- основные виды снаряжения в туризме и скалолазании; умение работать с ним, осуществление страховки и самостраховки;

- сформированность представления о скалолазании как о виде спорта, его особенностях;

- освоение основных приёмов передвижения по скальному рельефу.

Метапредметные и личностные:

- сформированные умения по правильному определению последовательности действий во время занятий в кабинете и на тренировке;

- умение отбирать критерии классификации изучаемых объектов, сопоставлять и анализировать;

- умение осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач педагогом и совершенствования в зависимости от конкретных условий;

- умение учитывать разные мнения, стремление к координации между собой различных позиций в сотрудничестве, в совместной деятельности;
- привыкание к высказыванию своего мнения при обсуждении результатов деятельности, формулирование общих целей дальнейшей деятельности;
- сформированность интереса к изучению географии, туризма, скалолазания, потребность в спортивном совершенствовании.

Образовательные результаты третьего года обучения

Предметные

- знание правила проведения географических наблюдений, последовательность практических действий в познании окружающего мира;
- знание методы исследования в географии;
- владение туристскими умениями при организации путешествий;
- знание факторы, влияющие на здоровье и работоспособность школьника, основы гигиены;
- знание и применение на практике правила техники безопасности при проведении тренировок, на выездах, в полевых условиях;
- имеют навыки организации страховки во время занятий на естественном и искусственном рельефе;
- используют в практической деятельности основные элементы скального рельефа, различных видов искусственных зацепок.

Метапредметные и личностные:

- умеют осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач развития и совершенствования в зависимости от конкретных условий;
- могут планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умеют ставить новые учебно-спортивные задачи в сотрудничестве с педагогом;
- умение оценивать правильность выполнения заданий и вносить необходимые коррективы в его выполнение;
- умеют осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- сформированы навыки самостоятельности в решении учебных, бытовых вопросов, самообслуживания во время занятий, тренировок, поездок;

- готовность в любой ситуации поступать в соответствии с правилами поведения и этическими нормами.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	I полугодие			II полугодие			Всего учебных недель
	Начало учебного года (дата)	17 недель		21 неделя		Окончание учебного года (дата)	
1 год	1 сентября	У	А	У	А	10 июня	38
2 год	1 сентября	У	А	У	А	10 июня	38

3 год	1 сентября	У	А	У	ИК	10 июня	38
-------	------------	---	---	---	----	---------	----

Условные обозначения:

У – учебные занятия по расписанию

А – аттестация (текущая, промежуточная)

ИК – итоговый контроль

2.2. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ, КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Цель: создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности ребенка, востребованной в современном обществе

Задачи:

- Развитие форм включения детей в интеллектуально-познавательную, творческую, общественно-полезную, художественно-эстетическую, игровую деятельность;
- Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни;

- Организация профориентационной работы с обучающимися;
- Организация и проведение воспитательных мероприятий с обучающимися и их родителями (законными представителями).

Ожидаемые результаты:

- Развита форма включения детей в интеллектуально-познавательную, творческую, общественно-полезную, художественно-эстетическую, игровую деятельность;
- Сформирована культура здоровья и здорового образа жизни;
- Организована профориентационная работа с обучающимися;
- Организованы и проведены воспитательные мероприятия с обучающимися и их родителями (законными представителями).

№	Мероприятия	Сроки
1. Массовые мероприятия с обучающимися		
1.1	Трёхдневный учебный поход по Воткинскому и Завьяловскому району	Сентябрь
1.2	Участие в научно-практическом квесте Института естественных наук УдГУ	ноябрь
1.3.	Региональный этап Всероссийской детской творческой школы-конкурса в сфере развития и продвижения территорий « Портрет твоего края » (дистанционная форма)	Февраль-апрель
1.4	Участие в Первенстве России по скалолазанию, проводимого в Калининграде, экскурсии по Калининградской области.	Октябрь
1.5	Республиканские соревнования по скалолазанию среди обучающихся Удмуртской Республики	ноябрь
1.6.	Республиканский конкурс проектов обучающихся « Путешествие по родному краю » (дистанционная форма)	Март-апрель
1.7.	Поездка в Пермь на тренировки, экскурсии, занятия.	Декабрь
1.8	Республиканский конкурс детской и молодёжной непрофессиональной социальной рекламы « Измени мир к лучшему » для обучающихся образовательных организаций в Удмуртской Республике	Сентябрь-октябрь
1.9	Всероссийские юношеские соревнования по скалолазанию «Невские вертикали 2023» , экскурсии по Санкт-Петербургу	Январь
1.10	Республиканский конкурс художественной фотографии « Удмуртия в объективе » среди обучающихся и педагогов образовательных организаций Удмуртской Республики (<i>заочная форма</i>)	Октябрь-ноябрь
1.11	Участие во Всероссийских юношеских соревнованиях по скалолазанию в Перми.	Март
1.12	Первенство Удмуртской Республики по скалолазанию на естественном рельефе в Челябинской области.	Май
2. Работа с родителями		

2.1	Дни открытых дверей «Добро пожаловать!»	Август
2.2	Индивидуальные беседы, консультации	В течение года
2.3	Общее собрание родителей всех обучающихся: планы работы на учебный год.	Середина сентября
2.4	Подготовка к выездам и мероприятиям в городе.	Середина сентября
2.5	Общее собрание по итогам осенних занятий и планированию зимних мероприятий.	Середина декабря
2.6	Совместный выезд на Урал.	Начало мая
2.7	Подведение итогов учебного года, планирование летних мероприятий.	Конец мая

2.3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Помещения

Занятия проводятся в кабинете географии и малом спортивном зале СОШ № 34 города Ижевска по адресу ул. Сабурова, 49А.

Кадровое обеспечение

К занятиям подключаются учитель географии и руководители туризма СОШ № 34, преподаватели Института естественных наук УдГУ, ведущие спортсмены Федерации скалолазания Удмуртской Республики.

Техническое оснащение

1. Аптечка
2. Психрометр – 1 шт
3. Барометр – 2 шт
4. Гигрометр – 1 шт
5. Наборы горных пород и минералов – 20 шт
6. Учебные топографические карты – 10 шт
7. Географические атласы – 20 шт
8. Рюкзаки – 10 штук.
9. Спальники – 10 штук.
10. Коврики – 10 штук.
11. Палатки – 4 штуки для размещения группы 12-15 человек.
12. Котелки – 8 л – 1 штука, 7 л – 1 штука, 5 л – 1 штука.
13. Костровой набор – 1 штука.
14. Черпаки – 2 штуки.
15. Тент-1 шт.
16. Веревка основная - Ø10 мм – 100 м.
17. Веревка вспомогательная - Ø6 мм – 50 м.
18. Системы страховочные – 10 штук.
19. Карабины страховочные – 20 штук
20. Оттяжки- 20 шт
21. Скальные туфли
22. Восьмёрки страховочные.10 шт
23. Компасы 10 – 12 шт.
24. Ремонтный набор.
25. Секундомер.

2.4 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Организация аттестации обучающихся

Перечень контрольно-измерительных материалов по годам обучения.

Год обучения	Промежуточная аттестация обучающихся		Итоговая аттестация обучающихся	
	Форма промежуточной аттестации	КИМы	Форма итоговой аттестации	КИМы
1 год	Набор суммы	Основные	-	-

	баллов в балльно-рейтинговой системе, проведение итоговых зачётов.	средние нормативы по ОФП, итоги практикумов, результаты соревнований, зачётные работы.		
2 год	Набор суммы баллов в балльно-рейтинговой системе, проведение итоговых зачётов.	Основные средние нормативы по ОФП, итоги практикумов, результаты соревнований, зачётные работы.		
3 год			Набор суммы баллов в балльно-рейтинговой системе, проведение итоговых зачётов.	Основные средние нормативы по ОФП, итоги практикумов, результаты соревнований, зачётные работы.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Итоговая и промежуточная аттестация за учебный год

Балльно-рейтинговая система

1. Географическая подготовка:

Включает результаты индивидуальной и групповой деятельности на практических занятиях. Каждое отдельное занятие оценивается по пяти балльной системе. Общая сумма за год делится на десять. Результат округляется в сторону уменьшения.

2. Туристская подготовка:

Проводится один раз в два месяца. Включает индивидуальные зачёты и групповую практическую деятельность. Каждый этап включает теоретическую и практическую часть. Каждое отдельное задание оценивается максимально в 1 балл. К 10-ти максимальным баллам педагог может добавить до 2-х баллов за активность и результативность в туристских мероприятиях.

3. Специальная и общефизическая подготовка:

Включает сдачу нормативов по выполнению специальных физических упражнений, количеству и качеству. Включает теоретическую проверку и выполнение специальных заданий на скалолазных стендах и скалах, зачёт по страховке. Проводится пять раз в году: октябрь – зачёт по страховке; декабрь – лазание на трудность; февраль - боулдеринг, март – скоростная подготовка; май – скальная подготовка. Каждый этап переводится в баллы пропорционально результатам: максимум выполнения – 12 баллов. Все пять нормативов складываются и делятся на пять – средний годовой результат. Результат округляется в сторону уменьшения.

4. Участие в соревнованиях:

Подводится индивидуальный итог участия в соревнованиях разного уровня. За каждое участие в соревнованиях, проводимых с участием кружковцев, добавляется 0,2 балла. В каждом соревновании по скалолазанию начисляются баллы: спортсмен входит в число призёров – 0,5 балла; находится значительно выше середины списка участников по результатам – 0,4 балла; находится в середине списка – 0,3 балла; ниже середины – 0,2; находится в конце списка – 0,1 балла. Максимально допустимое количество баллов за учебный год – 12.

По итогам учебного года складываются все баллы, определяется уровень реализации программы юным спортсменом:

Сумма баллов	Уровень аттестации	Итоговое решение
41-48	Очень высокий	Требует поощрения

	уровень	
21-40	Высокий уровень	Переводится на следующий уровень усвоения программы
12-20	Средний уровень	Переводится на следующий уровень усвоения программы, возможное повторение данного этапа подготовки.
1-11	Низкий уровень	Рекомендуется повторное обучение на данном этапе подготовки.

Протокол промежуточной (итоговой) аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	географическая подготовка	туристская подготовка	специальная подготовка	участие в соревнованиях	Сумма баллов	Уровень аттестации
		в баллах (в каждом виде аттестации максимум 12)					

Задания для зачётной работы по географии

1. В какой сезон года река выходит из берегов?
2. Почему реки разливаются весной?
3. Откуда поступает вода в реку в течение года, т.е. каково питание реки?
4. На какой высоте от уреза воды расположены источники или места избыточного увлажнения?
5. Какие породы слагают берега реки выше и ниже источников?
6. Почему источники и избыточно увлажненные участки на берегах реки располагаются примерно на одной высоте над урезом воды?
7. Почему на склонах речной долины часто образуются овраги и промоины?
8. Почему образование оврагов отрицательно сказывается на ведении сельского хозяйства?
9. Какие меры можно предпринять для прекращения роста оврагов в нашей местности?
10. Какие приборы используются для характеристики состояния воздуха?
11. Каков традиционный ход температуры в течение суток?

12. Как различаются типы облаков, как они образуются?
13. Как организовать систему наблюдений за погодой?
14. Основные типы горных пород.
15. Описание геологического обнажения: правила, последовательность.
16. Последовательность построения плана местности.
17. Виды масштабов, определение расстояний на карте и на местности.
18. Определение азимутов, движение по азимуту.

Задания для зачётной работы по туризму

1. Какое расстояние должно быть между страхующей и сопровождающей веревками при переправе первого участника вброд?

a - не имеет значения; b - не менее 1/3 ширины реки; c - не менее 1/2 ширины реки.

2. Каким количеством участников должны удерживаться страховочная и сопровождающая веревки при переправе первого участника вброд?

a - не менее двух человек на каждую веревку; b - не менее одного человека на каждую веревку; c - всего одним человеком.

3. Должны ли быть закреплены концы страхующей и сопровождающей веревок при переправе первого участника вброд?

a - да; b - нет;

4. Куда крепятся страховочные и сопровождающие веревки при переправе первого участника вброд?

a - в беседочный карабин; b - в грудное перекрестье участника; c - в скользящий карабин в боковую часть страховочного пояса.

5. Может ли участник, переправляющийся вброд первым, двигаться с рюкзаком?

a - может; b - не может; c - может, но с пустым.

6. Как должна осуществляться переправа первого участника по тонкому льду?

a - без лыж, руки вынуты из темляков лыжных палок; b - на лыжах, крепления расслаблены, руки вынуты из темляков лыжных палок; c - на лыжах, крепления застегнуты, руки в темляках лыжных палок.

7. При каком расстоянии от бревна до поверхности воды первому участнику, переправляющемуся через реку по бревну, должна быть обеспечена судейская страховка?

a - 1 м; b - 2 м; c - 3 м;

8. Может ли первый участник, переправляющийся через реку по бревну, двигаться сидя на бревне?

a - может; b - не может;

9. Как должна быть организована страховка при переправе первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну?

a - с рук; b - через опорную точку; c - через беседочный карабин страховочного пояса.

10. Куда подключается конец страховочной веревки при переправе первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну?

a - в скользящий карабин в боковую часть страховочного пояса; b - в беседочный карабин страховочного пояса; c - в грудное перекрестье.

11. Должен ли быть закреплен конец страхующей веревки при переправе первого участника через сухой овраг (каньон) по дну и по бревну ? а. да; б. нет.

12. При прохождении траверса склона может ли участник на командной страховке двигаться с рюкзаком?

a - да; b - нет.

13. Кто осуществляет контроль за пристегиванием (отстегиванием) верхней судейской страховки?

a - начальник дистанции; b - старший судья этапа; c - участник.

14. Что является перилами?

a - вспомогательная веревка, используемая командой для преодоления препятствия; b - основная веревка, используемая командой для преодоления препятствия;

c - равнопрочная стропа, используемая командой для преодоления препятствия.

15. Являются ли статически нагруженные перила из одинарной веревки, т.е. натянутые с помощью полиспаста, элементом перильной страховки?

a - да; b - нет.

16. Сколько шкивов полиспаста (изменения направления) допускается при натяжении перильной страховки одинарной веревкой?

a - 3; b - 2; c - 1; d - 0.

17. Разрешается ли удерживание перил на механических самосбросах?

a - да; b - нет.

18. Что можно использовать для прикрепления полиспаста к рабочей (натягиваемой) веревке?

a - зажимы; b - схватывающие узлы, выполненные из ретинура диаметром 6 мм с наличием в рабочей части петли двух ветвей;

c - схватывающие узлы, выполненные из ретинура диаметром 6 мм с наличием в рабочей

части петли четырех ветвей.

19. Что может находиться на перилах при начале движения участника по ним?

а - распущенные блоки и полиспасты; б - средства крепления блоков и полиспастов к натягиваемым веревкам; с - все должно быть снято.

20. Что должен сделать участник при повреждении перильной веревки?

а - закончить движение по этапу и заменить ее; б - пройти все дистанцию с ней до финиша; с - немедленно заменить веревку.

**Основные средние нормативы,
которые должны показать обучающиеся в конце учебного года:**

№	Вид норматива:	1 год		2 год		3 год	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	Подтягивание на перекладине в статике (раз)	10	5	16	8	22	12
2	Сгибание рук в упоре лёжа на пальчиках (раз)	25	18	45	30	55	40
3	Приседания на одной ноге (раз)	12	9	25	18	35	24
4	Подъём ног в висе на перекладине (раз)	8	7	16	12	20	16
5	Наклон вперёд согнувшись (см)	-4	-4	-8	-8	-10	-10
6	Челночный бег 3x10м (сек)	9,4	10,0	8,4	9,2	8,1	8,8
7	Вис на первой фаланге пальцев (сек)	25	20	40	30	45	40
8	Вис на перекладине в блоке под углом 45 градусов (сек)	30	20	45	30	55	35

2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

№	Темы учебного плана	Формы занятий	Формы подведения итогов	Оборудование и снаряжение
1	География и географические методы исследования.	Лекция - беседа	<i>Собеседование</i>	Справочники Озерова А. Г.
2	Ориентирование, составление планов и картосхем.	Лекция – беседа, практикум	<i>Практикум</i>	Учебные пособия: Экскурсия в природу; Исследовательская деятельность.
3	Географический практикум по изучению отдельных элементов местности.	Лекция – беседа, практикум	<i>Индивидуальные задания</i>	Приборы, оборудование
4	Туристское снаряжение и работа с ним.	Практические занятия со снаряжением	<i>Собеседование</i>	Репшнуры, короткие верёвки
5	Подготовка туристского путешествия.	Лекция, практические занятия	<i>Практикум</i>	Справочники: пособие Ускова А. С.
6	Основы спортивной тренировки.	Лекция	<i>Собеседование</i>	Учебные пособия: пособия Байковского Ю. В.; Соловаровой Е. В.
7	Техника безопасности, способы и средства страховки и само страховки.	Инструктаж, практикум	<i>Зачёт</i>	Инструкции
8	Спортивное скалолазание как вид спорта.	Лекция	<i>Собеседование</i>	Учебные пособия: Пиратинского А. Е.; Кудинова И. Б.
9	Общефизическая и специальная физическая подготовка.	Практические занятия	<i>Физнормативы</i>	Системы, отяжки, верёвки
10	Способы передвижения по скальному рельефу.	Практические занятия	<i>Результаты соревнований.</i>	Системы, отяжки, верёвки

3. СПИСОК ОСНОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

для педагога:

1. Байковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. – М.: ТОО «Вилад», 1996.
2. Гулнов В. М. Первая медицинская помощь. - М.: Медицина, 1981.
3. Ключникова Н. М. «Внеклассная работа по географии», - «Корифей», Волгоград, 2000
4. Кудинов И.Б., Гудялис А. В., Передвижение по скальному рельефу / в кн. Школа альпинизма – М.: Физкультура и спорт, 1989. – С. 318-381.
5. Скалолазание. Правила соревнований. - М.: ФСР, 2006.
6. Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006.
7. Соловарова Е. В. Классификация движений в скалолазании. Методическое пособие. – СПб.: ООО «Оникс», 2014, 64 с.
8. Федотенкова Т. П. Авторская программа «Юные скалолазы». - М. МГДТДиУ, 1992.

для обучающихся:

1. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. - М.: ФиС, 1987.
2. Полевая практика по природоведению: Экскурсия в природу: Учебное пособие / Филоненко-Алексеева А. Л., Нехлюдова А. С., Севастьянова В. И. М.: ВЛАДОС, 2000.

СПИСОК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

для педагога:

1. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011.
2. Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
3. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей. Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова;

Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. - М.: Советский спорт, 2005

для обучающихся:

1. Усков А. С. Практика туристских путешествий. Учебное пособие по туризму и краеведению. СПб.: «ГЕОС», 1999.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

1. ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

- 1) Информационный портал о скалолазании [электронный ресурс]. – Режим доступа: www.baurock.ru (Дата обращения: 20.03.2022)
- 2) Методическая лаборатория географии – информационно-методический сайт [электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.geoclass.ru /](http://www.geoclass.ru/) (Дата обращения: 20.03.2022)
- 3) Официальный сайт международной Федерации по спортивному скалолазанию [электронный ресурс]. – Режим доступа: www.ifsc-dimbing.org (Дата обращения: 20.03.2022)
- 4) Сайт: горы, альпинизм, скалолазание, соревнования [электронный ресурс]. - Режим доступа: www.risk.ru (Дата обращения: 20.03.2022)
- 5) Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения – информационно-методический сайт [электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://turcentrf.ru/> (Дата обращения: 20.03.2022)
- 6) Федерация скалолазания России – официальный сайт [электронный ресурс]. - Режим доступа: www.c-f-r.ru (дата обращения: 20.03.2022)

2. Фото- и видео- источники:

- Экстремальный приключенческий портал [электронный ресурс]. - Режим доступа: www.vvv.ru (Дата обращения: 20.03.2022)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебный план первого года обучения

№ занятия	Раздел. Тема учебного занятия	Всего часов
1.	1. Вводное занятие	2
2.	2. География и географические исследования. Методы в географии.	2
3.	10. ОФП и СФП. Подтягивания, висы.	2
4.	11. Скалолазная подготовка. Передвижение по простым маршрутам.	2
5.	3. Ориентирование. Элементы ориентирования.	2
6.	5. Туристское снаряжение. Работа с верёвками.	2
7.	10. ОФП и СФП. Подтягивания, блоки.	2
8.	4. Географический практикум. Изучение горных пород и минералов.	2
9.	9. Скалолазание как вид спорта. Правила соревнований в боулдеринге.	2
10.	7. Основы тренировки. Требования к тренировке.	2
11.	10. ОФП и СФП. Прессы, отжимания.	2
12.	6. Подготовка путешествия. Организация туристского путешествия.	2
13.	8. Техника безопасности, страховка. Организация страховки.	2
14.	11. Скалолазная подготовка. Лазание по времени.	2
15.	2. География и географические исследования. Этапы исследования.	2
16.	11. Скалолазная подготовка. Лазание по коротким трассам.	2
17.	5. Туристское снаряжение. Работа со страховочным снаряжением.	2
18.	10. ОФП и СФП. Беговая тренировка.	2
19.	3. Ориентирование. Работа с планами местности.	2
20.	8. Техника безопасности, страховка. Работа на страховке.	2
21.	10. ОФП и СФП. Прыжки, эстафеты	2
22.	4. Географический практикум. Геоморфологические процессы	2
23.	11. Скалолазная подготовка. Лазание на выносливость.	2
24.	6. Подготовка путешествия. Гигиена спортсмена, врачебный контроль.	2
25.	10. ОФП и СФП. Работа в минигруппах.	2
26.	11. Скалолазная подготовка. Лазание по простым маршрутам.	2
27.	10. ОФП и СФП. Комплекс растяжек.	2
28.	9. Скалолазание как вид спорта. Развитие скалолазания как вида спорта.	2
29.	11. Скалолазная подготовка. Траверсы.	2
30.	10. ОФП и СФП. Конкурсы, эстафеты.	2
31.	3. Ориентирование. Составление картосхем.	2
32.	11. Скалолазная подготовка. Лазание по простым маршрутам.	2
33.	7. Основы тренировки. Этапы и правила тренировки.	2
34.	10. ОФП и СФП. Работа в растяжках парами.	2
35.	11. Скалолазная подготовка. Расположения, перехваты.	2
36.	11. Скалолазная подготовка. Соревновательный подход.	2
37.	8. Техника безопасности, страховка. Безопасность на тренировках и соревнованиях.	2
38.	10. ОФП и СФП. Блоки.	2
39.	4. Географический практикум. Описание рельефа.	2
40.	11. Скалолазная подготовка. Лазание по длинным маршрутам.	2
41.	6. Подготовка путешествия. Разработка маршрута.	2
42.	8. Техника безопасности, страховка. Организация видов страховки.	2
43.	11. Скалолазная подготовка. Скоростное лазание.	2
44.	4. Географический практикум. Метеорологические наблюдения.	2

45.	11. Скалолазная подготовка. Длинные траверсы.	2
46.	10. ОФП и СФП. Пионербол.	2
47.	11. Скалолазная подготовка. Набирание метража.	2
48.	10. ОФП и СФП. Растяжка в парах.	2
49.	5. Туристское снаряжение. Снаряжение в походе.	2
50.	4. Географический практикум. Работа с синоптическими картами.	2
51.	11. Скалолазная подготовка. Лазание с утяжелителями.	2
52.	11. Скалолазная подготовка. Лазание с ведением.	2
53.	7. Основы тренировки. Общие правила.	2
54.	10. ОФП и СФП. Кросс лыжный	2
55.	9. Скалолазание как вид спорта. Боулдеринг в соревновательном режиме.	2
56.	10. ОФП и СФП. Подтягивания в положениях.	2
57.	4. Географический практикум. Расчёты по речному стоку.	2
58.	11. Скалолазная подготовка. Лазание с утяжелителями.	2
59.	4. Географический практикум. Типы водоёмов.	2
60.	11. Скалолазная подготовка. Лазание с утяжелителями.	2
61.	11. Скалолазная подготовка. Выкатывания.	2
62.	10. ОФП и СФП. Выносливость.	2
63.	11. Скалолазная подготовка. Лазание на максимум.	2
64.	10. ОФП и СФП. Снайпер.	2
65.	11. Скалолазная подготовка. Лазание с утяжелителями.	2
66.	10. ОФП и СФП. Задания на координацию.	2
67.	6. Подготовка путешествия. Организация питания.	2
68.	11. Скалолазная подготовка. Мини-соревнования на скорость.	2
69.	11. Скалолазная подготовка. Лазание с утяжелителями.	2
70.	10. ОФП и СФП. Беговая тренировка	2
71.	11. Скалолазная подготовка. Внутренние соревнования по боулдерингу.	2
72.	10. ОФП и СФП. Баскетбол.	2
73.	11. Скалолазная подготовка. Лазание с висами на разноуровневых зацепках.	2
74.	11. Скалолазная подготовка. Отработка сложных участков.	2
75.	11. Скалолазная подготовка. Скалолазные эстафеты.	2
76.	11. Скалолазная подготовка. Лазание на максимум.	2
	Всего:	152

Учебный план второго года обучения

№ занятия	Раздел. Тема учебного занятия	Всего часов
1.	1. Вводное занятие	2
2.	10. ОФП и СФП. Подтягивания, прессы в висе.	2
3.	2. География и географические исследования. Методы в географии.	2
4.	4. Географический практикум. Изучение горных пород и минералов.	2
5.	11. Скалолазная подготовка. Откидки.	2
6.	5. Туристское снаряжение. Работа с верёвками.	2
7.	10. ОФП и СФП. Блоки.	2
8.	10. ОФП и СФП. Беговая тренировка	2
9.	6. Подготовка путешествия. Организация туристского путешествия.	2
10.	10. ОФП и СФП. Выносливость.	2
11.	8. Техника безопасности, страховка. Организация страховки.	2
12.	10. ОФП и СФП. Подтягивания, висы.	2
13.	4. Географический практикум. Геоморфологические процессы	2
14.	11. Скалолазная подготовка. Лазание по сложным маршрутам.	2
15.	11. Скалолазная подготовка. Лазание с комбинированным зачетом.	2
16.	7. Основы тренировки. Требования к тренировке.	2
17.	11. Скалолазная подготовка. Передвижение по простым маршрутам.	2
18.	10. ОФП и СФП. Выкатывания.	2
19.	11. Скалолазная подготовка. Лазание с утяжелителями.	2
20.	11. Скалолазная подготовка. Лазание с утяжелителями.	2
21.	11. Скалолазная подготовка. Лазание с закрытыми глазами.	2
22.	5. Туристское снаряжение. Работа со страховочным снаряжением в туризме.	2
23.	9. Скалолазание как вид спорта. Правила соревнований в трудности.	2
24.	3. Ориентирование. Элементы ориентирования.	2
25.	11. Скалолазная подготовка. Лазание с ограничениями.	2
26.	8. Техника безопасности, страховка. Работа со страховочным снаряжением на скалах.	2
27.	11. Скалолазная подготовка. Лазание с ведением.	2
28.	11. Скалолазная подготовка. Минисоревнования на скорость.	2
29.	2. География и географические исследования. Этапы исследования	2
30.	6. Подготовка путешествия. Организация туристского похода	2
31.	6. Подготовка путешествия. Гигиена спортсмена, врачебный контроль.	2
32.	10. ОФП и СФП. Прыжки, эстафеты	2
33.	10. ОФП и СФП. Использование откидок.	2
34.	3. Ориентирование. Работа с планами местности.	2
35.	8. Техника безопасности, страховка. Работа на страховке.	2
36.	11. Скалолазная подготовка. Лазание с утяжелителями.	2
37.	11. Скалолазная подготовка. Отработка расположений.	2
38.	3. Ориентирование. Элементы ориентирования.	2
39.	10. ОФП и СФП. Силовая подготовка.	2
40.	10. ОФП и СФП. Конкурсы, эстафеты.	2
41.	4. Географический практикум. Географические исследования	2
42.	11. Скалолазная подготовка. Потолочное лазание.	2
43.	9. Скалолазание как вид спорта. Развитие скалолазания как вида спорта.	2
44.	3. Ориентирование. Работа с планами местности.	2

45.	5. Туристское снаряжение. Бивачное снаряжение.	2
46.	11. Скалолазная подготовка. Скоростное лазание.	2
47.	4. Географический практикум. Метеорологические наблюдения.	2
48.	10. ОФП и СФП. Пионербол.	2
49.	5. Туристское снаряжение. Снаряжение в походе.	2
50.	8. Техника безопасности, страховка. Организация пунктов страховки.	2
51.	11. Скалолазная подготовка. Отработка расположений.	2
52.	6. Подготовка путешествия. Разработка маршрута.	2
53.	11. Скалолазная подготовка. Длинные перехваты.	2
54.	7. Основы тренировки. Этапы тренировки.	2
55.	11. Скалолазная подготовка. Работа в мини-группах.	2
56.	10. ОФП и СФП. Прессы, отжимания.	2
57.	4. Географический практикум. Описание рельефа.	2
58.	10. ОФП и СФП. Правила нагрузки.	2
59.	11. Скалолазная подготовка. Лазание с несколькими перехватами.	2
60.	10. ОФП и СФП. Растяжки.	2
61.	10. ОФП и СФП. Подтягивания в расположениях.	2
62.	11. Скалолазная подготовка. Перекаты.	2
63.	11. Скалолазная подготовка. Выходы из-под карнизов.	2
64.	11. Скалолазная подготовка. Работа в минигруппах.	2
65.	10. ОФП и СФП. Кросс лыжный	2
66.	4. Географический практикум. Работа с синоптическими картами.	2
67.	6. Подготовка путешествия. Организация питания.	2
68.	6. Подготовка путешествия. Организация туристского лагеря.	2
69.	7. Основы тренировки. Разработка тренировки.	2
70.	11. Скалолазная подготовка. Набирание метража.	2
71.	4. Географический практикум. Расчёты по речному стоку.	2
72.	9. Скалолазание как вид спорта. Общие правила в скалолазании.	2
73.	10. ОФП и СФП. Подтягивания, блоки.	2
74.	10. ОФП и СФП. Силовая подготовка	2
75.	7. Основы тренировки. Безопасность на тренировке.	2
76.	10. ОФП и СФП. Подтягивания, выходы силой.	2
77.	10. ОФП и СФП. Снайпер.	2
78.	11. Скалолазная подготовка. Лазание по пассивам.	2
79.	4. Географический практикум. Типы водоёмов.	2
80.	10. ОФП и СФП. Комплекс растяжек.	2
81.	11. Скалолазная подготовка. Лазание с подтягиваниями.	2
82.	11. Скалолазная подготовка. Работа в минигруппах.	2
83.	11. Скалолазная подготовка. Работа в блоках.	2
84.	11. Скалолазная подготовка. Лазание с нагрузкой.	2
85.	4. Географический практикум. Изучение населения.	2
86.	11. Скалолазная подготовка. Соревновательный подход.	2
87.	10. ОФП и СФП. Работа в растяжках парами.	2
88.	10. ОФП и СФП. Гибкость.	2
89.	11. Скалолазная подготовка. Лазание с элементами ориентирования.	2
90.	11. Скалолазная подготовка. Элементы боулдеринга.	2
91.	10. ОФП и СФП. Растяжка в парах.	2
92.	11. Скалолазная подготовка. Лазание на выносливость.	2
93.	11. Скалолазная подготовка. Лазание по простым маршрутам.	2
94.	2. География и географические исследования. Изучение населённых пунктов.	2

95.	11. Скалолазная подготовка. Лазание в парах.	2
96.	10. ОФП и СФП. Упражнения на равновесие.	2
97.	11. Скалолазная подготовка. Лазание на максимум.	2
98.	11. Скалолазная подготовка. Лазание по маршрутам разной длины.	2
99.	4. Географический практикум. Ресурсы территории.	2
100.	11. Скалолазная подготовка. Лазание по потолочным маршрутам.	2
101.	11. Скалолазная подготовка. Лазание с ведением.	2
102.	10. ОФП и СФП. Траверсы.	2
103.	10. ОФП и СФП. Беговая тренировка.	2
104.	11. Скалолазная подготовка. Боулдеринг в соревновательном режиме.	2
105.	11. Скалолазная подготовка. Лазание по пассивам.	2
106.	10. ОФП и СФП. Скоростная подготовка.	2
107.	11. Скалолазная подготовка. Внутренние соревнования по боулдерингу.	2
108.	10. ОФП и СФП. Баскетбол.	2
109.	11. Скалолазная подготовка. Лазание с накатываниями.	2
110.	11. Скалолазная подготовка. Лазание по сложным маршрутам.	2
111.	11. Скалолазная подготовка. Лазание с комбинированным зачетом.	2
112.	11. Скалолазная подготовка. Лазание с утяжелителями.	2
113.	11. Скалолазная подготовка. Лазание по времени.	2
114.	11. Скалолазная подготовка. Соревновательный подход.	2
	Всего:	228

Учебный план третьего года обучения

№ занятия	Раздел. Тема учебного занятия	Всего часов
1.	1. Вводное занятие	2
2.	2. География и географические исследования. География как наука.	2
3.	10. ОФП и СФП. Беговая тренировка	2
4.	11. Скалолазная подготовка. Соревновательное лазание.	2
5.	11. Скалолазная подготовка. Боковые перехваты.	2
6.	5. Туристское снаряжение. Работа с верёвками.	2
7.	10. ОФП и СФП. Подтягивания, блоки.	2
8.	10. ОФП и СФП. Беговая тренировка.	2
9.	4. Географический практикум. Геологические наблюдения.	2
10.	11. Скалолазная подготовка. Лазание на выносливость.	2
11.	6. Подготовка путешествия. Организация туристского путешествия.	2
12.	10. ОФП и СФП. Блоки.	2
13.	11. Скалолазная подготовка. Отработка расположений.	2
14.	8. Техника безопасности, страховка. Организация страховки.	2
15.	11. Скалолазная подготовка. Лазание по потолочным маршрутам.	2
16.	2. География и географические исследования. Итоги исследования.	2
17.	11. Скалолазная подготовка. Способы передвижения по скальному рельефу.	2
18.	10. ОФП и СФП. Упражнения на равновесие.	2
19.	11. Скалолазная подготовка. Выносливость в скалолазании.	2
20.	11. Скалолазная подготовка. Лазание по простым маршрутам.	2
21.	3. Ориентирование. Элементы ориентирования.	2
22.	4. Географический практикум. Геоморфологические процессы	2
23.	10. ОФП и СФП. Прессы, отжимания.	2
24.	11. Скалолазная подготовка. Лазание с накатываниями.	2
25.	9. Скалолазание как вид спорта. Правила соревнований в скорости.	2
26.	7. Основы тренировки. Требования к тренировке.	2
27.	8. Техника безопасности, страховка. Работа со страховочным снаряжением.	2
28.	11. Скалолазная подготовка. Работа в мини-группах.	2
29.	11. Скалолазная подготовка. Лазание с утяжелителями.	2
30.	11. Скалолазная подготовка. Траверсы.	2
31.	8. Техника безопасности, страховка. Работа на страховке.	2
32.	11. Скалолазная подготовка. Скоростное лазание.	2
33.	6. Подготовка путешествия. Организация туристского похода	2
34.	11. Скалолазная подготовка. Лазание по времени.	2
35.	2. География и географические исследования. Защита исследования.	2
36.	11. Скалолазная подготовка. Лазание по маршрутам разной длины.	2
37.	4. Географический практикум. Метеорологические наблюдения.	2
38.	11. Скалолазная подготовка. Соревновательный подход.	2
39.	11. Скалолазная подготовка. Элементы боулдеринга.	2
40.	3. Ориентирование. Использование компаса, азимуты.	2
41.	11. Скалолазная подготовка. Использование откидок.	2
42.	11. Скалолазная подготовка. Выходы из-под карнизов.	2
43.	5. Туристское снаряжение. Бивачное снаряжение.	2
44.	11. Скалолазная подготовка. Расположения, перехваты.	2
45.	11. Скалолазная подготовка. Длинные перехваты.	2

46.	10. ОФП и СФП. Комплекс растяжек.	2
47.	11. Скалолазная подготовка. Лазание с ограничениями.	2
48.	9. Скалолазание как вид спорта. Развитие скалолазания как вида спорта.	2
49.	10. ОФП и СФП. Подтягивания, висы.	2
50.	5. Туристское снаряжение. Снаряжение в походе.	2
51.	11. Скалолазная подготовка. Отработка боковых перехватов.	2
52.	4. Географический практикум. Описание рельефа.	2
53.	11. Скалолазная подготовка. Изменения углов наклона.	2
54.	11. Скалолазная подготовка. Длинные траверсы.	2
55.	9. Скалолазание как вид спорта. Гигиена спортсмена, врачебный контроль.	2
56.	10. ОФП и СФП. Подтягивания в положениях.	2
57.	3. Ориентирование. Работа с планами местности.	2
58.	10. ОФП и СФП. Откидки.	2
59.	11. Скалолазная подготовка. Лазание по мизерам.	2
60.	6. Подготовка путешествия. Разработка маршрута.	2
61.	10. ОФП и СФП. Подтягивания, прессы в виси.	2
62.	4. Географический практикум. Работа с синоптическими картами.	2
63.	11. Скалолазная подготовка. Карнизы.	2
64.	7. Основы тренировки. Гигиена спортсмена.	2
65.	5. Туристское снаряжение. Выбор снаряжения.	2
66.	10. ОФП и СФП. Использование откидок.	2
67.	11. Скалолазная подготовка. Лазание по длинным маршрутам.	2
68.	10. ОФП и СФП. Кросс лыжный	2
69.	10. ОФП и СФП. Работа в растяжках парами.	2
70.	3. Ориентирование. Работа с топографическими картами.	2
71.	11. Скалолазная подготовка. Лазание по маршрутам разной длины.	2
72.	6. Подготовка путешествия. Организация питания.	2
73.	10. ОФП и СФП. Кросс лыжный	2
74.	4. Географический практикум. Расчёты по речному стоку.	2
75.	6. Подготовка путешествия. Бивуачные работы	2
76.	10. ОФП и СФП. Прыжки, эстафеты	2
77.	10. ОФП и СФП. Баскетбол.	2
78.	4. Географический практикум. Типы водоёмов.	2
79.	8. Техника безопасности, страховка. Организация пунктов страховки.	2
80.	10. ОФП и СФП. Растяжка в парах.	2
81.	11. Скалолазная подготовка. Лазание с утяжелителями.	2
82.	6. Подготовка путешествия. Организация лагеря.	2
83.	4. Географический практикум. Изучение населения.	2
84.	11. Скалолазная подготовка. Лазание в группах.	2
85.	9. Скалолазание как вид спорта. Общие правила в скалолазании.	2
86.	11. Скалолазная подготовка. Лазание по коротким трассам.	2
87.	10. ОФП и СФП. Выкатывания.	2
88.	11. Скалолазная подготовка. Лазание с подтягиваниями.	2
89.	11. Скалолазная подготовка. Лазание на максимум.	2
90.	4. Географический практикум. Изучение населённых пунктов.	2
91.	10. ОФП и СФП. Задания на координацию.	2
92.	11. Скалолазная подготовка. Лазание с элементами ориентирования.	2
93.	11. Скалолазная подготовка. Мини-соревнования на скорость.	2
94.	10. ОФП и СФП. Отработка расположений.	2

95.	10. ОФП и СФП. Новые направления в подготовке.	2
96.	10. ОФП и СФП. Технические приёмы.	2
97.	11. Скалолазная подготовка. Лазание с комбинированным зачетом.	2
98.	7. Основы тренировки. Этапы и правила тренировки.	2
99.	10. ОФП и СФП. Снайпер.	2
100.	4. Географический практикум. Ресурсы территории.	2
101.	11. Скалолазная подготовка. Лазание по разноуровневым маршрутам.	2
102.	10. ОФП и СФП. Подтягивания, выходы силой.	2
103.	10. ОФП и СФП. Беговая тренировка.	2
104.	11. Скалолазная подготовка. Лазание по простым маршрутам.	2
105.	4. Географический практикум. Полевые исследования.	2
106.	11. Скалолазная подготовка. Лазание в парах.	2
107.	10. ОФП и СФП. Подтягивания, висы.	2
108.	11. Скалолазная подготовка. Лазание со скруткой.	2
109.	10. ОФП и СФП. Баскетбол.	2
110.	10. ОФП и СФП. Отработка расположений.	2
111.	4. Географический практикум. Рекреационные ресурсы.	2
112.	11. Скалолазная подготовка. Лазание с утяжелителями.	2
113.	11. Скалолазная подготовка. Лазание с закрытыми глазами.	2
114.	11. Скалолазная подготовка. Набирание метража.	2
	Всего:	228