

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи Колпинского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на педагогическом совете ДТДиМ
протокол от 01 сентября 2023г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от 07 марта 2023 г. № 133-ОД

Дополнительная общеразвивающая программа
«Покорители вершин»

Срок освоения: 6 дней
Возраст обучающихся: 14 – 17 лет

Разработчики:
Петров Дмитрий Владимирович
педагог дополнительного образования;
Булыгин Лев Юрьевич
педагог дополнительного образования;
Даурова Наталия Владимировна
методист отдела туризма и краеведения

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы (далее ДОП) – физкультурно-спортивная, направлена на получение знаний и умений скалолазания. Приобщение к здоровому образу жизни.

Адресат: обучающиеся образовательных учреждений Колпинского района Санкт-Петербурга (в возрасте 14-17 лет), без специальной физической подготовки из различных детских объединений.

Актуальность: программа направлена на физическое развитие учащихся, формирование опыта полезного досуга с физической активностью.

Отличительные особенности: программа носит ознакомительный характер и позволяет познакомиться с основами скалолазания для дальнейшего определения учащимся приоритетных интересов, в том числе в каникулярный период.

Уровень освоения: общекультурный.

Объём и сроки освоения: срок освоения программы- 6 дней, программа рассчитана на 12 часов (2 часа – теоретические занятия, 10 часов – практические занятия на скалодромных тренажёрах).

Цель программы – научить детей элементарным навыкам безопасного нахождения на скалодроме при прохождении несложных трасс как одной из форм полезного досуга.

Обучающие задачи:

- научить элементарным приёмам передвижения на скалодромах двух видов;
- познакомить со страховочными системами при лазании на скалодроме «скорость»;
- сообщить о разнообразии профессий по направлению программы (тренер, альпинист, монтажник - высотник, спасатель и др.).

Развивающие:

- содействие в развитии двигательных качеств и специальных задатков при занятиях скалолазанием.

Воспитательные:

- содействие воспитанию организационно - волевых качеств личности ребёнка и самостоятельности на практических занятиях по скалолазанию;
- воспитание интереса к новому виду физической активности.

Планируемые результаты

Личностные:

- получают опыт по самоорганизации и самостоятельности на занятиях по скалолазанию;
- получают новый позитивный опыт проведения физически-активного досуга.

Метапредметные:

- разовьют двигательные качества (силу, ловкость, выносливость, координацию движений);
- получают опыт самостоятельного построения траектории движения на высоте в ограниченном пространстве с помощью самостоятельных аналитических решений.

Предметные:

- освоят умения безопасного передвижения на двух видах скалодрома;
- получат опыт организации страховки и самостраховки на скалодроме «скорость»;
- откроют для себя мир профессий, связанных с содержанием программы.

Фиксация результатов: результаты освоения ДОП фиксируются в ведомости полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков, а также в ведомости результатов личностного развития обучающегося.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

- Язык реализации: русский,
- Форма обучения: очная,
- Особенности организации образовательного процесса: программа реализуется в сетевой форме, по сертификатам персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге в каникулярное время, при возможности использования двух видов искусственных рельефов (скалодрома «боулдеринг» и скалодрома «скорость»),
- Условия набора в коллектив: все желающие, не имеющие ограничения по здоровью для занятий спортом
- Условия формирования групп: разновозрастные группы обучающихся 14-17 лет
- Форма организации занятий: аудиторная, проводятся как групповые, индивидуальные, так и в малых группах,
- Формы проведения занятий: практическое занятие в аудитории, на скалодроме,
- Формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная, групповая
- Материально-техническое оснащение:
необходимый спортивный инвентарь для проведения учебных занятий в условиях специально-оборудованного помещения (на 15 человек):
скалодромы двух видов (2 шт.),
гимнастические маты (5 шт.),
зацепки (имитаторы скального рельефа),
страховочные системы (15 шт.),
веревки (диам. 10 мм. – 100м.),
оттяжки (20 шт.),
тормозные устройства (10 шт.),
скальная лестница
обвязки (15 шт.),
карабины (20 шт.),
спусковые устройства (15 шт.),
скальные крючья (20 шт.),
- Кадровое обеспечение: программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы на скалодроме.

Учебный план

№ п/п раздела	Содержание обучения	Количество часов				формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика		
				На скалодроме болдеринг	На скалодроме скорость	
1.	Скалолазание. Профессии, связанные со скалолазанием.	2	1	1	0	Устный опрос
2.	Техника передвижения на скалодроме	2	0	1	1	Оценка владения техникой передвижения на скалодроме
3.	Основы организации страховки и самостраховки	4	1	1	2	Оценка владения приёмами страховки и самостраховки
4.	Технические приёмы прохождения трасс на скалодромах	2	0	1	1	Оценка владения техническими приёмами прохождения трасс
5.	Прохождение несложной дистанции на различных тренажёрах	2	0	1	1	Контрольное задание Зачёт / Устный опрос
Всего:		12	2	5	5	

Методические материалы к ДОП «Покорители вершин»

В процессе организации и реализации программы применяются следующие образовательные технологии и методики:

Методика спортивной тренировки: основной акцент сделан на физическую подготовку - основанную на развитии силы, выносливости, гибкости, скорости, координации - база, на которой строится вся подготовка обучающегося к лазанию на скалодроме.

Это комплекс разминочных упражнений, который выполняется в начале занятий с целью разогрева организма, проработки мышц, связок и суставов, то есть, разминка готовит организм к предстоящей работе. Разминка перед занятием включает в себя выполнение легких аэробных упражнений с постепенным увеличением интенсивности.

Здоровьесберегающие технологии используются при организации образовательного процесса в целом, что реализуется:

- в создании комфортных условий обучения (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватного применения методик обучения и воспитания);
- на занятиях, физические нагрузки соответствуют возрастным особенностям ребенка;
- в создании эмоционально благоприятной атмосферы во время проведения занятий.

Методы мотивации и стимулирования

На практических занятиях создаётся ситуации успеха, ситуация поддержки, присутствует соревновательный элемент между участниками, как метод педагогического стимулирования.

Поощрение - как способ выражения положительной оценки действий обучающегося при освоении тех или иных техник скалолазания.

Игровые технологии используются в основном на практических занятиях при взаимодействии участников друг с другом.

Например, соревновательный элемент в игре-эстафете побуждает участников к большей активности, к проявлению различных двигательных и волевых качеств (быстроты, ловкости, сообразительности и находчивости).

Технологии проблемного обучения используются на протяжении всего образовательного процесса.

Цель проблемной технологии основывается на приобретении знаний, умений, навыков, на занятиях по скалолазанию каждым участником процесса.

При проблемном обучении педагог ставит перед обучающимися задачи, имеющие несколько способов решения, предлагая доказать правильность выбранного.

Эта технология используется при вариативном прохождении трасс для того, чтобы пробудить интерес и найти оптимальный способ передвижения.

Дидактические материалы и ЭОРы:

- плакаты – инструкции по правилам безопасности проведения занятий на скалодроме
- фильм по технике безопасности передвижения на скалодроме «боулдеринг»
https://www.youtube.com/watch?v=QsKwsmHCq_Q

Информационные источники:

Список литературы для педагогов:

1. Антонович И. И. Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 1978.
2. Ануфриков М. И. Спутник альпиниста. М. “ФиС”, 1970. 335с.
3. Гурьев, С. В. Технологии физического воспитания: монография / С. В. Гурьев. – Москва, Русайнс, 2020
4. Гуревич Н. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1995.
5. Захаров П. П. “Инструктору альпинизма”. М. “ФиС, 1982, - 199с.”
6. Закацол А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15 с.
7. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
8. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза. – М.: ФиС, 1987.
9. Конспект беседы: «Техника преодоления искусственных препятствий»
10. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3-сиб.кн.изд., 1985.
11. <http://www.postupim.ru> Поступим.ру – место общения школьников, выпускников и абитуриентов
12. Афанасьева Н.В. Психолого-педагогическая работа по профориентации учащихся 8-9 классов / Афанасьева. - М.: АРКТИ, 2018;
13. <http://www.proftime.edu.ru> сайт для старшеклассников и специалистов по профориентационной работе «Время выбрать профессию»;

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Закацол А.Г. Методическое руководство по основам скалолазания. Школа № 87, 2005, 15с. 3.
2. Подгорбунских З. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
3. С., Пиратинский А. Е. Техника спортивного скалолазания - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000. 4.
- Хаттинг Г. «Скалолазание: Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению» – Гранд-Фаир, 2006.
4. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания /Под ред. А. Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002.

Интернет- источники:

1. Спортивное скалолазание – <http://www.rusclimbing.ru>
2. Спортивное скалолазание – <http://www.rusclimbing.ru>
3. Спортивное скалолазание – <http://www.rusclimbing.ru>
4. ресурсы ВК <https://vk.com/club1065545>, <https://vk.com/club50509089>

Оценочные материалы

Виды контроля:

- устный опрос по теоретическому содержанию программы.

Текущий:

- оценка владения различными техниками и базовыми приёмами при занятиях на скалодромах.
- оценка развития личностных результатов (метод диагностики – педагогическое наблюдение).

Контрольное занятие-зачёт (прохождение несложной трассы, индивидуально)

Формы и методы отслеживания результатов:

- мониторинг результатов обучения по программе (в течение периода реализации ДОП данные о результатах обучения заносятся в ведомость)

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Уровень результативности	Методы диагностики/ критерии оценивания
Теоретическая подготовка			
1. Теоретические знания по темам: -Скалолазание. Типы скалодромов. Безопасность работы на скалодромном тренажёре. Профессии по направлению программы	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	Низкий уровень (обучающийся овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой) Средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½); Высокий уровень (освоил весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	Устный опрос
Практическая подготовка			
2. Техника передвижения на скалодроме Практические умения и навыки: по выполнению упражнений на боулдеринговом тренажёре	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень (обучающийся не смог выполнить задание по критериям оценивания в рамках установленного лимита времени) Средний уровень (обучающийся выполнил задание с превышением установленного лимита времени) Высокий уровень (обучающийся выполнил задание в рамках установленного лимита времени самостоятельно, без нарушений)	Текущий контроль Контрольное задание для оценки использования базовых приёмов передвижения по скалодрому (своевременность, скорость и точность выполнения приёма)
3. Основы организации страховки и самостраховки на скалодроме «скорость»		Низкий уровень (обучающийся не смог выполнить задание по критериям оценивания:	Текущий контроль Контрольное задание для оценки использования

		<p>число допущенных ошибок больше 5) Средний уровень обучающийся выполнил задание: число допущенных ошибок: 2- 3) Высокий уровень (обучающийся выполнил задание самостоятельно, без нарушений)</p>	<p>базовых приёмов страховки и самостраховки (число ошибок, нарушения и т.п.)</p>
<p>4. Технические приёмы прохождения трасс на скалодромах</p>	<p>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям</p>	<p>Низкий уровень (обучающийся не смог выполнить задание по критериям оценивания: число допущенных ошибок или нарушений больше 5) Средний уровень обучающийся выполнил задание по критериям оценивания: число допущенных ошибок или нарушений не более 3) Высокий уровень (обучающийся выполнил задание самостоятельно, без нарушений)</p>	<p>Текущий контроль Контрольная игра-эстафета (безошибочное выполнение требований безопасности и правил – самостраховки в процессе игры-эстафеты, число ошибок, нарушения и т.п.)</p>
<p>5. Прохождение несложной дистанции на скалодромах (по выбору педагога).</p> <p>Опрос о профессиях по направлению программы</p>	<p>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям</p>	<p>Низкий уровень (обучающийся не прошёл дистанцию до конца) Средний уровень прохождение контрольной дистанции не с первого раза или вне лимита времени) Высокий уровень (обучающийся прошёл дистанцию уверенно, в рамках установленного лимита времени, практически без ошибок, соблюдая требования предусмотренные программой)</p>	<p>Зачёт Контрольное задание (прохождение несложной дистанции) Устный опрос</p>

Результативность полученных теоретических знаний по теме 1

Критерии оценивания:

Низкий уровень – не овладел необходимым объемом знаний, менее 50 %

Средний уровень – объем усвоенных знаний более 70%

Высокий уровень – объем знаний, предусмотренных программой более 90%

Результативность полученных навыков и умений по теме 2

Критерии оценивания:

Низкий уровень – обучающийся не смог выполнить задание по критериям оценивания в рамках установленного лимита времени

Средний уровень – выполнил задание с превышением установленного лимита времени

Высокий уровень – обучающийся выполнил задание в рамках установленного лимита времени самостоятельно, без нарушений

Результативность полученных навыков и умений по теме 3 и 4

Критерии оценивания:

Низкий уровень – обучающийся не смог выполнить задание по критериям оценивания: число допущенных ошибок или нарушений больше 5)

Средний уровень – обучающийся выполнил задание: число допущенных ошибок или нарушений: не более 3)

Высокий уровень – обучающийся выполнил задание самостоятельно, без нарушений

Результативность полученных навыков и умений для темы 5

Критерии оценивания:

Низкий уровень – обучающийся не смог выполнить задание по критериям оценивания: число допущенных ошибок или нарушений больше 5)

Средний уровень – обучающийся выполнил задание по критериям оценивания: число допущенных ошибок или нарушений: не более 3)

Высокий уровень – обучающийся выполнил задание самостоятельно, без нарушений

Ведомость результатов обучения по ДОП «Покорители вершин»

n/n	ФИО	Теоретическая подготовка (уровень подготовки)			Практические умения и навыки (уровень подготовки по критериям оценивания)		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

Мониторинг личностного развития обучающихся по ДОП «Покорители вершин»

Показатели (личностного развития)	Критерии	Уровень результативности (личностного развития)	Баллы	Методы диагностики
Организационно-волевые качества (метафизические результаты)				
1. Терпение	Способность переносить заданные нагрузки, уметь преодолевать трудности.	Терпения хватает меньше, чем на ½ занятия;	1	Наблюдение
		Терпения хватает больше, чем на ½ занятия	5	
		Терпения хватает на всё занятие	10	
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия обучающегося побуждаются извне;	1	Наблюдение
		Иногда - самим обучающимся;	5	
		Всегда - самим обучающимся	10	
3. Самостоятельность	Способность к принятию самостоятельных действий	Не проявляет самостоятельности в решении поставленных задач,	1	Наблюдение
		Проявляет самостоятельность в решении ряда задач (не всегда)	5	
		Проявляет самостоятельность на протяжении всего периода обучения	10	
Поведенческие качества				
4. Коммуникативные умения	Умение ребёнка сотрудничать	Проявляет желание к сотрудничеству (по принуждению),	1	Наблюдение
		желание сотрудничать (участие)	5	
		активное сотрудничество (проявляет инициативу)	10	

Ведомость результатов личностного развития обучающихся по ДОП «Покорители вершин»

n/n -	ФИО	Качества, характеризующие личность обучающегося (в баллах от 1 до 10)				Уровень развития (сумма в баллах, характеризующая личность обучающегося)
		1	2	3	4	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

Качества, характеризующие личность обучающегося: терпение, воля, самостоятельность, коммуникативные умения, характеризующие уровень личностного развития фиксируются в ведомости результатов личностного развития обучающихся (метод диагностики - наблюдение педагога), выражаются в баллах от 1 до 10.

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Покорители вершин»
на 2023-2024 уч. год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2023			1	6	12	Занятия проводятся 6 раз в неделю по 2 часа

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи Колпинского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа
по дополнительной общеразвивающей программе
«Покорители вершин»
Возраст учащихся – 14 -17 лет

Разработчики:
Петров Дмитрий Владимирович,
Булыгин Лев Юрьевич
педагоги дополнительного образования;
Даурова Наталия Владимировна
методист отдела туризма и краеведения

Особенности организации образовательного процесса: программа реализуется в сетевой форме, в каникулярное время при возможности использования двух видов скалодромов («боулдеринг» и «скорость»).

Обучающие задачи:

- научить элементарным приёмам передвижения на скалодромах двух видов
- познакомить со страховочными системами при лазании на скалодроме «скорость»
- сообщить о разнообразии профессий по направлению программы (тренер, альпинист, монтажник - высотник, спасатель и др.)

Развивающие:

- содействие в развитии двигательных качеств, раскрытии задатков при занятиях скалолазанием
- получают опыт самостоятельного построения траектории движения на высоте в ограниченном пространстве с помощью самостоятельных аналитических решений

Воспитательные:

- содействие воспитанию организационно - волевых качеств личности ребёнка и самостоятельности на практических занятиях по скалолазанию
- воспитывать интерес к новому виду физической активности

Содержание программы

Тема 1. Скалолазание. Профессии, связанные со скалолазанием.

Теория (1 час)

Скалолазание. Типы скалодрома: боулдеринг (с высотой стены до 3 м) и иной тип скалодрома с высотой стены выше 3-4 м для освоения дисциплины «скорость». Основы техники лазания на различных тренажёрах. Страховка. Безопасность во время практических занятий на скалодроме «скорость». Профессии, для которых могут пригодиться умения и навыки работы на скалодроме (тренер, альпинист, монтажник - высотник, спасатель и др.)

Практика (1 час)

Выполнение упражнений на боулдеринговом тренажёре: грамотный захват выступов, постановка ног, упражнение на расслабление на стене.

Опрос по содержанию темы

Тема 2. Техника передвижения на скалодроме

Практика (2 часа)

1 час – на скалодроме «боулдеринг», 1 час - на скалодромном тренажёре «скорость»

Разминочные упражнения - 15 минут перед занятием

(легкий разминочный бег, скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени), бег с вращениями различных частей тела, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. 10-15 повторений в среднем темпе.

Выполнение упражнений по технике лазания на скалодроме: правильная постановка ног, распределение веса при лазании, приоритет прямых ног, техника лазания траверса, учебная страховка; оценка техники передвижения

Тема 3. Основы организации страховки и само страховки

Теория-1 час

Виды и приемы страховки. Значение само страховки,

Требования в условиях организации страховки на скальных поверхностях.

- страховые системы (спортивные обвязки) должны быть сертифицированы
- системы самостраховки должны быть проверены на прочность перед занятием
- страховые системы должны соответствовать росту и весу обучающегося

Практика -3 часа (1 час - на скалодроме «боулдеринг», 2 часа - на скалодромном тренажёре «скорость»)

Выполнение упражнений на тренажёре «боулдеринг»: выбор маршрута с хорошими хватами для рук, удобная и точная постановка ног.

Выполнение упражнений на скалодроме «скорость» с применением самостраховки (спортивных обвязок или беседок) при подъёме, спуске, на горизонтальных участках, и.т.д.

Анализ опасности нахождения на скалодроме, связанного с высотой.

Разминочные упражнения – 15 минут перед занятием

упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий.

Последовательное выполнение приемов страховки для оценки умений

Тема 4. Технические приёмы прохождения трасс на скалодромах

Практика (2 часа)

Выполнение упражнений по ознакомлению с понятием технического приема на скалодроме «боулдеринг» (физические упражнения по укреплению мышц ног, рук, разминочные упражнения)

Тренировка правильной постановки ног для распределения максимального веса центра тяжести на ноги.

Выполнение упражнений на скалодроме «скорость»: свободное лазание, лазание с верхней страховкой, лазание с нижней страховкой в том числе, лазание траверсом, спуск лазанием, срывы. Основные правила прохождения траверса. Упражнения на равновесие. Лазание легких трасс (по 2 раза).

Упражнения в форме игры-эстафеты. Лазанье на время (2 трассы по 5 мин). Поочерёдное прохождение трассы с выполнением различных заданий.

Разминочные упражнения – 15 минут перед занятием

упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе 2-3 подхода по 10 раз. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания 10-20 раз. Упражнения со штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания 10-15 раз.

Последовательное выполнение основных технических приемов прохождения трассы и оценка

Тема 5. Прохождение несложной дистанции на искусственных рельефах

Практика -2 часа (1 час - на скалодроме «боулдеринг», 1 час - на скалодромном тренажёре «скорость»).

Разминочные упражнения – 15 минут перед занятием

упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе 2-3 подхода по 10 раз.

- круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Контрольное задание - зачёт:

- прохождение несложных дистанций на двух видах искусственных рельефов.
- Устный опрос по теме: «О профессиях по направлению программы»

Планируемые результаты

Личностные:

- получат опыт самоорганизации и самостоятельности на занятиях по скалолазанию
- получат новый позитивный опыт проведения физически-активного досуга

Метапредметные:

- разовьют специальные физические способности (силу, ловкость, выносливость, координацию движений)

Предметные

- освоят умения безопасного передвижения на двух видах скалодрома
- получат опыт организации страховки и самостраховки на скалодроме «скорость»
- откроют для себя мир профессий по направлению программы

Календарно – тематический план
дополнительная общеразвивающая программа
«Покорители вершин», гр.№
20__/20__ учебный год

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