

**Календарный учебный график на 2018-2019 уч.г.
Объединение «Альпинизм» группа 1 года обучения**

Педагог: Курдий А.А.

Количество учебных недель: 36.

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2018, 01-08.01 2019, 23.02.2019, 08.03.2019, 01.05.2019, 09.05.2019.

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с 27 октября 2018 по 04 ноября 2018;
- зимние каникулы – с 26 декабря 2018 года по 9 января 2019 года;
- весенние каникулы – с 23 марта 2019 по 1 апреля 2019;
- летние каникулы – с 1 июня по 31 августа 2019 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в общеобразовательных организациях в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			Беседа	1.00	Вводное занятие. Особенности альпинизма как вида спорта		
				Беседа	1.00	Обеспечение безопасности при занятиях альпинизмом		
2.	сентябрь			Теоретическое занятие	1.00	Группы узлов		Обсуждение
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		

3.	сентябрь			Теоретическое занятие	1.00	Снаряжение и экипировка альпиниста		
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
4.	сентябрь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
5.	сентябрь			Практическое занятие	1.00	Группы узлов		Зачет по теме: «Узлы 1-ой группы – узлы обвязки»
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
6.	сентябрь			Теоретическое занятие	1.00	Спуски и подъемы по закрепленной веревке		
				Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
7.	сентябрь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
8.	сентябрь			Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
				Практическое занятие	1.00	Группы узлов		Зачет по теме: «Узлы 2-ой группы – узлы для связывания веревок»
9.	сентябрь			Практическое занятие	1.00	Прохождение П-образных перилл.		
				Практическое занятие	1.00	Группы узлов		Зачет по теме: «Узлы 3-ей группы – вспомогательные узлы»

10.	сентябрь			Практическое занятие	2.00	Способы и приемы страховки		
11.	сентябрь			Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
				Практическое занятие	1.00	Спуски и подъемы по закрепленной веревке		
12.	сентябрь			Практическое занятие	1.00	Спуски и подъемы по закрепленной веревке		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
13.	сентябрь			Практическое занятие	1.00	Прохождение П-образных перилл.		
				Практическое занятие	1.00	Спуски и подъемы по закрепленной веревке		
14.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
15.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Контрольные нормативы		Сдача контрольных нормативов (входная диагностика)
				Практическое занятие	1.00	Технические нормативы		Сдача технических нормативов (входная диагностика)
16.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Прохождение П-образных перилл		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
17.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу,		

						страховка		
				Практическое занятие	1.00	Спуски и подъемы по закрепленной веревке		
18.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
19.	октябрь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований. Зачет по теме: «Подъем по закрепленной веревке с использованием жумаров»
20.	октябрь			Практическое занятие	2.00	Способы и приемы страховки		
21.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Прохождение П-образных перилл		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
22.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
				Практическое занятие	1.00	Спуски и подъемы по закрепленной веревке		
23.	октябрь			Практическое занятие	2.00	Общая физическая подготовка		
24.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		

				Практическое занятие	1.00	Прохождение П-образных перилл		
25.	октябрь			Практическое занятие	2.00	Передвижение по тропам, травянистым склонам, осыпям		Зачет по пройденной теме
26.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Способы и приемы страховки		Зачет по технике передвижения по естественному скальному рельефу
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
27.	октябрь			Теоретическое занятие	1.00	Опасности в горах		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
28.	ноябрь			Теоретическое занятие	1.00	Прохождение П-образных перилл		Обсуждение пройденной темы
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
29.	ноябрь			Практическое занятие	2.00	Простейшие способы транспортировки пострадавшего		Обсуждение пройденной темы
30.	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Прохождение П-образных перилл		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
31.	ноябрь			Теоретическое занятие	1.00	Оказание первой доврачебной помощи. Профилактика травматизма		

				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
32.	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Прохождение П-образных перил		Зачет по пройденной теме
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
33.	ноябрь			Теоретическое занятие	1.00	Формы горного рельефа		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
34.	ноябрь			Теоретическое занятие	1.00	Формы горного рельефа		Обсуждение пройденной темы
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
35.	ноябрь			Теоретическое занятие	1.00	Восстановительные мероприятия		
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
36.	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Прохождение П-образных перил		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
37.	ноябрь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
38.	ноябрь			Теоретическое занятие	1.00	Оказание первой доврачебной помощи. Профилактика травматизма		
				Практическое	1.00	Передвижение по		

				занятие		скальному рельефу, страховка		
39.	ноябрь			Практическое занятие	2.00	Организация пунктов страховки		
40.	декабрь			Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
41.	декабрь			Теоретическое занятие	1.00	Организация бивуаков		
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
42.	декабрь			Теоретическое занятие	1.00	Правила соревнований и совершения восхождений по альпинизму		Обсуждение пройденной темы
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
43.	декабрь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
44.	декабрь			Теоретическое занятие	1.00	Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные требования в альпинизме		Обсуждение пройденной темы
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		

45.	декабрь			Практическое занятие	1.00	Оказание первой доврачебной помощи. Профилактика травматизма		Обсуждение пройденной темы
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
46.	декабрь			Практическое занятие	1.00	Организация пунктов страховки		
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
47.	декабрь			Практическое занятие	1.00	Организация пунктов страховки.		Зачет по пройденной теме
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
48.	декабрь			Практическое занятие	2.00	Подготовка к соревнованиям		
49.	декабрь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
50.	декабрь			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
51.	декабрь			Практическое занятие	2.00	Общая физическая подготовка		
52.	декабрь			Практическое занятие	1.00	Спуски и подъемы по закрепленной веревке		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
53.	январь			Практическое занятие	1.00	Спуски и подъемы по закрепленной веревке		

				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
54.	январь			Практическое занятие	1.00	Спуски и подъемы по закрепленной веревке		Зачет по пройденной теме
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
55.	январь			Практическое занятие	1.00	Способы и приемы страховки.		
				Практическое занятие	1.00	Спуски и подъемы по закрепленной веревке		
56.	январь			Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
57.	январь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
58.	январь			Практическое занятие	1.00	Способы и приемы страховки.		
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
59.	январь			Теоретическое занятие	1.00	Морально-волевая и психологическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
60.	январь			Практическое занятие	1.00	Организация пунктов страховки		Самостоятельная практическая работа

				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
61.	январь			Практическое занятие	2.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
62.	январь			Практическое занятие	1.00	Организация бивуаков		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
63.	февраль			Практическое занятие	1.00	Спуски и подъемы по закрепленной веревке		Зачет по пройденной теме
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
64.	февраль			Практическое занятие	1.00	Способы и приемы страховки		Зачет по пройденной теме
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
65.	февраль			Практическое занятие	1.00	Организация пунктов страховки		Зачет по пройденной теме
				Практическое занятие	1.00	Морально-волевая и психологическая подготовка		
66.	февраль			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
67.	февраль			Практическое занятие	1.00	Оказание первой доврачебной помощи. Профилактика травматизма		
				Практическое	1.00	Передвижение по		

				занятие		скальному рельефу, страховка		
68.	февраль			Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
69.	февраль			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
70.	февраль			Практическое занятие	2.00	Передвижение по снегу и страховка		
71.	февраль			Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
72.	февраль			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
73.	февраль			Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
74.	февраль			Теоретическое занятие	1.00	Передвижение по льду и страховка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
75.	март			Практическое занятие	2.00	Передвижение по льду и страховка		
76.	март			Практическое занятие	1.00	Прохождение П-образных перилл		Зачет по пройденной теме
				Практическое	1.00	Передвижение по		

				занятие		скальному рельефу, страховка		
77.	март			Теоретическое занятие	1.00	Передвижение по снегу и страховка		
				Групповое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
78.	март			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
79.	март			Практическое занятие	2.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
80.	март			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
81.	март			Практическое занятие	2.00	Передвижение по снегу и страховка		
82.	март			Практическое занятие	1.00	Организация бивуаков		
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		Зачет по технике передвижения по искусственному скальному рельефу
83.	март			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
84.	март			Практическое занятие	2.00	Передвижение по снегу и страховка		
85.	март			Практическое занятие	1.00	Организация бивуаков		Обсуждение

				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
86.	март			Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
87.	март			Практическое занятие	1.00	Передвижение по снегу и страховка		
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по льду и страховка		
88.	апрель			Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
89.	апрель			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
90.	апрель			Практическое занятие	1.00	Организация пунктов страховки		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
91.	апрель			Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		Самостоятельная практическая работа
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		

92.	апрель			Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
93.	апрель			Практическое занятие	2.00	Переправы через горные реки		Обсуждение темы
94.	апрель			Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
				Практическое занятие	1.00	Спуски и подъемы по закрепленной веревке		Самостоятельная практическая работа
95.	апрель			Практическое занятие	1.00	Восстановительные мероприятия		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
96.	апрель			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
97.	апрель			Практическое занятие	2.00	Специальная физическая подготовка		
98.	апрель			Практическое занятие	2.00	Подготовка учебно-тренировочного похода		
99.	апрель			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований

100.	май			Практическое занятие	2.00	Участие в учебно-тренировочном походе и совершение восхождения на вершину 1Б категории сложности, организация бивуаков	Хибинские горы Кольского полуострова	Проверка физических возможностей и технических знаний по альпинизму
101.				Практическое занятие	2.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
102.				Практическое занятие	2.00	Спуски и подъемы по закрепленной веревке		
103.				Практическое занятие	2.00	Передвижение по снегу, страховка		Зачет по пройденной теме
104.	май			Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
				Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
105.	май			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
106.	май			Практическое занятие	1.00	Контрольные нормативы		Сдача контрольных нормативов (итоговая диагностика)
				Практическое занятие	1.00	Технические нормативы		Сдача технических нормативов (итоговая диагностика)

107.	май			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
108.	май			Беседа	2.00	Заключительное занятие		

Приложение № 2

Календарный учебный график на 2018-2019 уч.г. Объединение «Альпинизм» группа 2 года обучения

Педагог: Курдий А.А.

Количество учебных недель: 36.

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2018, 01-08.01 2019, 23.02.2019, 08.03.2019, 01.05.2019, 09.05.2019.

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с 27 октября 2018 по 04 ноября 2018;
- зимние каникулы – с 26 декабря 2018 года по 9 января 2019 года;
- весенние каникулы – с 23 марта 2019 по 1 апреля 2019;
- летние каникулы – с 1 июня по 31 августа 2019 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в общеобразовательных организациях в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь			Беседа	1.00	Вводное занятие. Альпинизм в России и за рубежом		
				Теоретическое	1.00	Передвижение по		Обсуждение

				занятие		скальному рельефу, страховка		
2.	сентябрь			Практическое занятие	1.00	Способы и приемы страховки		
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
3.	сентябрь			Теоретическое занятие	1.00	Способы и приемы страховки		
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
4.	сентябрь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
5.	сентябрь			Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		Самостоятельная практическая работа
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
6.	сентябрь			Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		Обсуждение
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
7.	сентябрь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
8.	сентябрь			Теоретическое занятие	1.00	Организация пунктов страховки		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
9.	сентябрь			Теоретическое	2.00	Оказание первой		

				занятие		доврачебной помощи при травмах и заболеваниях		
10.	сентябрь			Практическое занятие	1.00	Организация пунктов страховки		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
11.	сентябрь			Практическое занятие	2.00	Способы и приемы страховки		
12.	сентябрь			Практическое занятие	2.00	Оказание первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях		Обсуждение
13.	октябрь			Практическое занятие	2.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		Зачет по теме
14.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Способы и приемы страховки		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
15.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Способы и приемы страховки		
				Практическое занятие	1.00	Контрольные нормативы		Сдача контрольных нормативов (входная диагностика)
16.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Способы и приемы страховки		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
17.	октябрь			Теоретическое занятие	2.00	Морально-волевая и психологическая подготовка		Обсуждение

18.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		Обсуждение
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
19.	октябрь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
20.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Способы и приемы страховки		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
21.	октябрь			Практическое занятие	2.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
22.	октябрь			Практическое занятие	2.00	Способы и приемы страховки		Самостоятельная практическая работа
23.	октябрь			Практическое занятие	2.00	Простейшие способы транспортировки пострадавшего		
24.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Простейшие способы транспортировки пострадавшего		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
25.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
26.	октябрь			Практическое занятие	2.00	Организация пунктов страховки		
27.	ноябрь			Практическое	2.00	Способы и приемы		

				занятие		страховки		
28.	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Организация пунктов страховки		Обсуждение
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
29.	ноябрь			Практическое занятие	2.00	Способы и приемы страховки		
30.	ноябрь			Практическое занятие	2.00	Организация пунктов страховки		
31.	ноябрь			Практическое занятие	2.00	Способы и приемы страховки		Самостоятельная практическая работа
32.	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
33.	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
34.	ноябрь			Практические занятия	1.00	Восстановительные мероприятия		Обсуждение пройденной темы
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
35.	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
36.	ноябрь			Практическое	2.00	Участие в		Результаты

				занятие		соревнованиях		соревнований
37.	ноябрь			Практическое занятие	2.00	Способы и приемы страховки		
38.	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Способы и приемы страховки		Зачет по пройденной теме
				Теоретическое занятие	1.00	Организация бивуаков		
39.	декабрь			Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		Самостоятельная практическая работа
40.	декабрь			Теоретическое занятие	1.00	Организация бивуаков		
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
41.	декабрь			Теоретическое занятие	1.00	Правила соревнований		Обсуждение
				Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
42.	декабрь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Протоколы соревнований
43.	декабрь			Практическое занятие	1.00	Организация пунктов страховки		
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
44.	декабрь			Теоретическое занятие	1.00	Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные требования в альпинизме		Обсуждение

				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
45.	декабрь			Практическое занятие	1.00	Организация пунктов страховки		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
46.	декабрь			Практическое занятие	2.00	Организация пунктов страховки		
47.	декабрь			Практическое занятие	2.00	Подготовка к соревнованиям		Обсуждение
48.	декабрь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
49.	декабрь			Практическое занятие	1.00	Восстановительные мероприятия		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
50.	декабрь			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		Зачет по технике передвижения по искусственному скальному рельефу
51.	декабрь			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
52.	январь			Практическое занятие	1.00	Организация пунктов страховки		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
53.	январь			Практическое	1.00	Организация пунктов		

				занятие		страховки		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
54.	январь			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Простейшие способы транспортировки пострадавшего		
55.	январь			Практическое занятие	1.00	Организация пунктов страховки		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
56.	январь			Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
57.	январь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
58.	январь			Практическое занятие	2.00	Организация пунктов страховки		
59.	январь			Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
60.	январь			Практическое занятие	2.00	Передвижение по снегу и страховка		
61.	январь			Практическое занятие	1.00	Организация пунктов страховки		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
62.	февраль			Практическое занятие	1.00	Организация пунктов страховки		

				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
63.	февраль			Практическое занятие	2.00	Передвижение по льду и страховка		
64.	февраль			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
65.	февраль			Практическое занятие	1.00	Организация бивуаков		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
66.	февраль			Практическое занятие	2.00	Передвижение по льду и страховка		
67.	февраль			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
68.	февраль			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
69.	февраль			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
70.	февраль			Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
71.	февраль			Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		Обсуждение
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		

72.	февраль			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
73.	февраль			Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
74.	март			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
75.	март			Практическое занятие	2.00	Простейшие способы транспортировки пострадавшего		Обсуждение
76.	март			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
77.	март			Практическое занятие	2.00	Передвижение по снегу и страховка		
78.	март			Практическое занятие	2.00	Переправы через горные реки		
79.	март			Теоретическое занятие	1.00	Правила соревнований		Обсуждение
				Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
80.	март			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
81.	март			Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		Обсуждение
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		

82.	март			Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		Самостоятельная практическая работа
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
83.	март			Практическое занятие	2.00	Передвижение по снегу и страховка		
84.	март			Практическое занятие	1.00	Организация бивуаков		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
85.	март			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
86.	апрель			Практическое занятие	2.00	Передвижение по снегу и страховка		
87.	апрель			Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
88.	апрель			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
89.	апрель			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
90.	апрель			Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
				Практическое	1.00	Специальная		

				занятие		физическая подготовка		
91.	апрель			Практическое занятие	1.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
92.	апрель			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
93.	апрель			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
94.	апрель			Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
95.	апрель			Практическое занятие	2.00	Переправы через горные реки		Обсуждение пройденной темы
96.	апрель			Теоретическое занятие	2.00	Подготовка учебно-тренировочного похода		Обсуждение
97.	апрель			Практическое занятие	2.00	Подготовка к соревнованиям		
98.	апрель			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
99.	май			Теоретическое занятие	2.00	Подготовка учебно-тренировочного похода		Обсуждение
100.	май			Практическое занятие	2.00	Участие в учебно-тренировочном походе и совершение	Хибинские горы Кольского полуострова	Выполнение норматива на звание «Альпинист России»

						восхождения на вершину 1Б категории сложности		
101.				Практическое занятие	2.00	Организация бивуаков		
102.				Практическое занятие	2.00	Передвижение по скальному рельефу, страховка		Сдача зачета по пройденной теме
103.				Практическое занятие	2.00	Передвижение по снегу и страховка		Сдача зачета по пройденной теме
104.				Практическое занятие	2.00	Передвижение по льду и страховка		Сдача зачета по пройденной теме
105.	май			Практическое занятие	1.00	Разбор учебно- тренировочных занятий и восхождения		Обсуждение
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
106	май			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
107	май			Практическое занятие	1.00	Контрольные нормативы		Сдача контрольных нормативов (итоговая диагностика)
108	май			Беседа	2.00	Заключительное занятие		