

**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			Лекция	2.00	Вводное занятие		
2.	сентябрь			Теоретическое занятие	2.00	Правила вида спорта «Альпинизм». Спортивные дисциплины классического альпинизма		Обсуждение
3.	сентябрь			Теоретическое занятие	2.00	Правила вида спорта «Скалолазание».		Обсуждение
4.	сентябрь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований

5.	сентябрь			Практическое занятие	1.00	Способы и приемы страховки на скальном рельефе.		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
6.	сентябрь			Теоретическое занятие	2.00	Организация пунктов страховки на скальном рельефе		
7.	сентябрь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
8.	сентябрь			Теоретическое занятие	2.00	Способы и приемы страховки на скальном рельефе		
9.	сентябрь			Практическое занятие	2.00	Организация пунктов страховки на скальном рельефе		
10.	сентябрь			Практическое занятие	1.00	Способы и приемы страховки на скальном рельефе		
				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	Правила вида спорта «Альпинизм»		Тестирование
13.	сентябрь			Практическое занятие	2.00	Способы и приемы страховки на скальном рельефе		

14.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Способы и приемы страховки на скальном рельефе		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
15.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Контрольные нормативы		Сдача контрольных нормативов (входная диагностика)
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
16.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Способы и приемы страховки на скальном рельефе		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
17.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Способы и приемы страховки на скальном рельефе		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
18.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
				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	1.00	Способы и приемы страховки		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
22.	октябрь			Практическое занятие	2.00	Способы и приемы страховки на скальном рельефе		
23.	октябрь			Практическое занятие	2.00	Организация пунктов страховки на скальном рельефе		
24.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
25.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Способы и приемы страховки на скальном рельефе		
				Практическое занятие	1.00	Организация пунктов страховки на скальном рельефе		
26.	октябрь			Практическое занятие	2.00	Способы и приемы страховки на скальном рельефе		
27.	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Способы и приемы страховки на скальном рельефе		
				Практическое занятие	1.00	Организация пунктов страховки на скальном рельефе		

28.	ноябрь			Практическое занятие	2.00	Специальная физическая подготовка		
29.	ноябрь			Практическое занятие	2.00	Организация пунктов страховки на скальном рельефе		
30.	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Способы и приемы страховки на скальном рельефе		
				Практическое занятие	1.00	Организация пунктов страховки на скальном рельефе		
31.	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
32.	ноябрь			Практическое занятие	2.00	Общая физическая подготовка		
33.	ноябрь			Практическое занятие	2.00	Способы и приемы страховки на скальном рельефе		Зачет по пройденной теме
34.	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
35.	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
36.	ноябрь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
37.	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		

				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
38.	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		Промежуточный зачет по пройденной теме
				Практическое занятие	1.00	Организация пунктов страховки на скальном рельефе		
39.	декабрь			Практическое занятие	1.00	Организация пунктов страховки на скальном рельефе		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
40.	декабрь			Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
41.	декабрь			Практическое занятие	1.00	Организация пунктов страховки на скальном рельефе		Самостоятельная практическая работа
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
42.	декабрь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
43.	декабрь			Практическое занятие	1.00	Организация пунктов страховки на скальном рельефе		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
44.	декабрь			Практическое занятие	1.00	Организация пунктов страховки на скальном рельефе		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		

45.	декабрь			Теоретическое занятие	2.00	Единая всероссийская спортивная классификация на 2018-2021 г.г.		Обсуждение
46.	декабрь			Практическое занятие	2.00	Подготовка к соревнованиям		Обсуждение
47.	декабрь			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
48.	декабрь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
49.	декабрь			Практическое занятие	2.00	Организация пунктов страховки на скальном рельефе		
50.	декабрь			Практическое занятие	1.00	Способы и приемы страховки на скальном рельефе		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
51.	декабрь			Практическое занятие	2.00	Общая физическая подготовка		
52.	январь			Практическое занятие	1.00	Организация пунктов страховки на скальном рельефе		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
53.	январь			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Организация пунктов страховки на скальном		

						рельефе		
54.	январь			Практическое занятие	1.00	Организация пунктов страховки на скальном рельефе		Самостоятельная практическая работа
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
55.	январь			Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
56.	январь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
57.	январь			Практическое занятие	2.00	Организация пунктов страховки на скальном рельефе		Зачет по пройденной теме
58.	январь			Теоретическое занятие	1.00	Правила соревнований по драйтулингу		Обсуждение
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
59.	январь			Теоретическое занятие	2.00	Передвижение по снегу и страховка		
60.	январь			Практическое занятие	2.00	Драйтулинг		
61.	январь			Теоретическое занятие	1.00	Передвижение по льду и страховка		Зачет по пройденной теме
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
62.	февраль			Практическое занятие	2.00	Передвижение по льду и страховка		
63.	февраль			Практическое занятие	2.00	Передвижение по льду и страховка		
64.	февраль			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		

				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
65.	февраль			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
66.	февраль			Практическое занятие	2.00	Передвижение по льду и страховка		Обсуждение пройденной темы
67.	февраль			Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
68.	февраль			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
69.	февраль			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
70.	февраль			Практическое занятие	2.00	Подготовка к соревнованиям		Обсуждение
71.	февраль			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
72.	февраль			Практическое занятие	2.00	Передвижение по снегу и страховка		
73.	февраль			Практическое занятие	2.00	Передвижение по снегу и страховка		
74.	март			Практическое занятие	2.00	Передвижение по льду и страховка		
75.	март			Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
76.	март			Практическое занятие	2.00	Общая физическая подготовка		
77.	март			Практическое	2.00	Участие в		Результаты

				занятие		соревнованиях		соревнований
78.	март			Практическое занятие	1.00	Драйтулинг		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
79.	март			Практическое занятие	2.00	Драйтулинг		
80.	март			Практическое занятие	2.00	Передвижение по снегу и страховка		Обсуждение
81.	март			Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
82.	март			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
83.	март			Практическое занятие	2.00	Драйтулинг		
84.	март			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
85.	март			Практическое занятие	1.00	Спортивные дисциплины скайраннинга		
86.	март			Практическое занятие	2.00	Передвижение по снегу и страховка		
87.	апрель			Теоретическое занятие	2.00	Правила вида спорта «Альпинизм». Спортивные дисциплины скайраннинга		

88.	апрель			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Спортивные дисциплины скайраннинга		
89.	апрель			Практическое занятие	2.00	Передвижение по снегу и страховка		
90.				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
91.	апрель			Практическое занятие	2.00	Спортивные дисциплины скайраннинга		Зачет по пройденной теме
92.	апрель			Практическое занятие	2.00			Результаты соревнований
93.	апрель			Практическое занятие	1.00	Спортивные дисциплины скайраннинга		Обсуждение пройденной темы
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
94.	апрель			Теоретическое занятие	2.00	Подготовка учебно-тренировочного похода		Обсуждение пройденной темы
95.	апрель			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
96.	апрель			Практическое занятие	2.00	Организация пунктов страховки на скальном рельефе		
98.	апрель			Практическое занятие	2.00	Подготовка к соревнованиям		
99.	апрель			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований

100.	апрель			Теоретическое занятие	2.00	Подготовка учебно-тренировочного похода		
101.	май			Практическое занятие	2.00	Участие в учебно-тренировочном походе и совершение восхождения на вершину 1Б категории сложности		Составление маршрутной документации Открытие 3-го спортивного разряда по альпинизму
102.				Практическое занятие	2.00	Организация пунктов страховки на скальном рельефе		Зачет по пройденной теме
103.				Практическое занятие	2.00	Способы и приемы страховки на скальном рельефе		Зачет по пройденной теме
104.				Практическое занятие	2.00	Передвижение по снегу, страховка		Зачет по пройденной теме
105.				Практическое занятие	2.00	Передвижение по льду, страховка		Зачет по пройденной теме
106.	май			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
107.	май			Практическое занятие	2.00	Контрольные нормативы		Сдача контрольных и технических нормативов (итоговая диагностика)
108.	май			Беседа	2.00	Заключительное занятие		