

**Календарный учебный график на 2018-2019 уч.г.
Объединение «Скалолазание» 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	2.00	Вводное занятие		
2	сентябрь			Теоретическое занятие	1.00	История развития скалолазания		
				Теоретическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
3	сентябрь			Теоретическое занятие	2.00	Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья. Врачебный контроль и		Обсуждение

						самоконтроль		
4	сентябрь			Практическое занятие	1.00	Скальное снаряжение. Экипировка		
				Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка.		
5	сентябрь			Теоретическое занятие	1.00	Скальное снаряжение. Экипировка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
6	сентябрь			Теоретическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
				Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
8	сентябрь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
9	сентябрь			Теоретическое занятие	2.00	Техника безопасности. Страховка		
10	сентябрь			Теоретическое занятие	2.00	Технико – тактическая подготовка		
11	сентябрь			Практическое занятие	2.00	Технико – тактическая подготовка		
12	сентябрь			Теоретическое занятие	1.00	Скальное снаряжение. Экипировка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
13	сентябрь			Теоретическое занятие	1.00	Врачебный контроль и самоконтроль		
				Теоретическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
14	октябрь			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка		
				Практическое	1.00	Технико – тактическая		

				занятие		подготовка		
15	октябрь			Практическое занятие	2.00	Контрольные нормативы		Сдача контрольных нормативов (входная диагностика)
16	октябрь			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
17	октябрь			Практическое занятие	2.00	Технико – тактическая подготовка		
18	октябрь			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
19	октябрь			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка		
				Теоретическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
20	октябрь			Практическое занятие	2.00	Технико – тактическая подготовка		
21	октябрь			Теоретическое занятие	1.00	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при травмах		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
22	октябрь			Теоретическое занятие	1.00	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при травмах		Обсуждение пройденной темы
				Практическое	1.00	Общая физическая		

				занятие		подготовка		
23	октябрь			Практическое занятие	2.00	Технико – тактическая подготовка		
24	октябрь			Теоретическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
25	октябрь			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка		
				Теоретическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
26	октябрь			Практическое занятие	1.00	Скальное снаряжение. Экипировка		
				Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		Зачет по технике передвижения по естественному скальному рельефу
27	октябрь			Теоретическое занятие	1.00	Морально – волевая и психологическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
28	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
29	ноябрь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
30	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при травмах		

				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
31	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
32	ноябрь			Практическое занятие	2.00	Технико – тактическая подготовка		Зачет по теме: «Спуски по закрепленной веревке с использованием спускового устройства»
33	ноябрь			Теоретическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
34	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
35	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
36	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка		Обсуждение пройденной темы
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
37	ноябрь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
38	ноябрь			Теоретическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка.		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		

39	ноябрь			Теоретическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
40	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
41	декабрь			Теоретическое занятие	1.00	Врачебный контроль и самоконтроль		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
42	декабрь			Практическое занятие	1.00	Скальное снаряжение. Экипировка		Обсуждение пройденной темы
				Теоретическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
43	декабрь			Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнования		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
44	декабрь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
45	декабрь			Практическое занятие	1.00	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при травмах		Обсуждение пройденной темы
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
46	декабрь			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		

47	декабрь			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Теоретическое занятие	1.00	Морально – волевая и психологическая подготовка		
48	декабрь			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка.		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
49	декабрь			Практическое занятие	2.00	Технико – тактическая подготовка		
50	декабрь			Практическое занятие	2.00	Техника безопасности. Страховка		
51	декабрь			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
52	декабрь			Практическое занятие	2.00	Общая физическая подготовка		
53	январь			Теоретическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Морально – волевая и психологическая подготовка		
54	январь			Практическое занятие	2.00	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсменов в условиях Кольского Заполярья. Врачебный контроль и самоконтроль		
55	январь			Теоретическое занятие	2.00	Техника безопасности. Страховка		

56	январь			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка		Обсуждение пройденной темы
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
57	январь			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
58	январь			Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
59	январь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
60	январь			Теоретическое занятие	2.00	Подготовка к соревнованиям		
61	январь			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
62	январь			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
63	январь			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
64	февраль			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка.		
65	февраль			Практическое	1.00	Технико – тактическая		

				занятие		подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
66	февраль			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка		Обсуждение пройденной темы
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
67	февраль			Теоретическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
68	февраль			Практическое занятие	2.00	Технико – тактическая подготовка.		
69	февраль			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка.		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка.		
70	февраль			Практическое занятие	1.00	Врачебный контроль и самоконтроль		
				Теоретическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
71	февраль			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
				Теоретическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
72	февраль			Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
73	февраль			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
74	февраль			Теоретическое занятие	2.00	Техника безопасности. Страховка		Обсуждение пройденной темы

75	март			Практическое занятие	1.00	Морально – волевая и психологическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
76	март			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка		
77	март			Практическое занятие	1.00	Врачебный контроль и самоконтроль		
				Теоретическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
78	март			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка		
79	март			Практическое занятие	1.00	Скальное снаряжение. Экипировка		
				Теоретическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
80	март			Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
81	март			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
82	март			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка		
				Теоретическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
83	март			Теоретическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		

				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
84	март			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		Обсуждение пройденной темы
				Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка		
85	март			Теоретическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
86	март			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
87	апрель			Практическое занятие	2.00	Технико – тактическая подготовка		
88	апрель			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
89	апрель			Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		Самостоятельная практическая работа
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
90	апрель			Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
91	апрель			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
92	апрель			Практическое	1.00	Техника безопасности.		

				занятие		Страховка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
93	апрель			Практическое занятие	2.00	Технико – тактическая подготовка		Обсуждение пройденной темы
94	апрель			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
95	апрель			Теоретическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
96	апрель			Практическое занятие	2.00	Техника безопасности. Страховка		Сдача практического зачета
97	апрель			Теоретическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
98	апрель			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
99	апрель			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
100	май			Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
101	май			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
102	май			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка.		

				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
103	май			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка.		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
104	май			Практическое занятие	2.00	Технические нормативы		Сдача технических нормативов (итоговая диагностика)
105	май			Практическое занятие	2.00	Общая физическая подготовка		
106	май			Теоретическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
107	май			Практическое занятие	2.00	Контрольные нормативы		Сдача контрольных нормативов (итоговая диагностика)
108	май			Беседа	2.00	Заключительное занятие		

Приложение № 2

Календарный учебный график на 2018-2019 уч.г. Объединение «Скалолазание» 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	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
----------	-------	-------	---------------------	------------------	-----------------	--------------	---------------------	-------------------

			занятия					
1.	сентябрь			Беседа	2.00	Вводное занятие		
2.	сентябрь			Беседа	1.00	История развития скалолазания		
				Теоретическое занятие	1.00	Скальное снаряжение. Экипировка		
3.	сентябрь			Теоретическое занятие	2.00	Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья. Врачебный контроль и самоконтроль		Обсуждение пройденной темы
4.	сентябрь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
5.	сентябрь			Теоретическое занятие	1.00	Скальное снаряжение. Экипировка.		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
6.	сентябрь			Теоретическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
				Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
7.	сентябрь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
8.	сентябрь			Теоретическое занятие	2.00	Техника безопасности. Страховка		
9.	сентябрь			Теоретическое занятие	2.00	Технико – тактическая подготовка.		
10.	сентябрь			Практическое занятие	2.00	Технико – тактическая подготовка		

11.	сентябрь			Теоретическое занятие	1.00	Скальное снаряжение. Экипировка.		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
12.	сентябрь			Теоретическое занятие	1.00	Врачебный контроль и самоконтроль		Самостоятельная практическая работа
				Теоретическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
13.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка.		
				Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка.		
14.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Контрольные нормативы		Сдача контрольных нормативов (входная диагностика)
				Практическое занятие	1.00	Технические нормативы		Сдача технических нормативов (входная диагностика)
15.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка.		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
16.	октябрь			Практическое занятие	2.00	Технико – тактическая подготовка.		
17.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка.		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
18.	октябрь			Теоретическое занятие	1.00	Структура тренировочного занятия.		
				Теоретическое	1.00	Общая физическая		

				занятие		подготовка		
19.	октябрь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях.		Результаты соревнований
20.	октябрь			Теоретическое занятие	1.00	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при травмах.		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
21.	октябрь			Теоретическое занятие	1.00	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при травмах.		Обсуждение пройденной темы
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
22.	октябрь			Практическое занятие	2.00	Технико – тактическая подготовка.		
23.	октябрь			Теоретическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка.		Самостоятельная практическая работа
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
24.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка.		
				Теоретическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
25.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Скальное снаряжение. Экипировка.		
				Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		

26.	октябрь			Теоретическое занятие	1.00	Морально – волевая и психологическая подготовка.		Обсуждение
				Теоретическое занятие	1.00	Структура тренировочного занятия.		
27.	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
28.	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка.		Самостоятельная практическая работа
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
29.	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при травмах.		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
30.	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка.		
				Практическое занятие	1.00	Структура тренировочного занятия.		
31.	ноябрь			Практическое занятие	2.00	Технико – тактическая подготовка		
32.	ноябрь			Теоретическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка.		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
33.	ноябрь			Практическое	1.00	Техника безопасности.		

				занятие		Страховка.		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
34.	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
35.	ноябрь			Теоретическое занятие	1.00	Восстановительные мероприятия.		Обсуждение пройденной темы
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
36.	ноябрь			Теоретическое занятие	1.00	Морально - волевая и психологическая подготовка.		
				Теоретическое занятие	1.00	Восстановительные мероприятия		
37.	ноябрь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
38.	ноябрь			Теоретическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
39.	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка.		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
40.	декабрь			Теоретическое занятие	1.00	Врачебный контроль и самоконтроль.		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
41.	декабрь			Теоретическое занятие	1.00	Подготовка к соревнования		Обсуждение
				Практическое	1.00	Технико – тактическая		

				занятие		подготовка		
42.	декабрь			Теоретическое занятие	1.00	Подготовка к соревнования		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
43.	декабрь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
44.	декабрь			Практическое занятие	1.00	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при травмах.		Обсуждение пройденной темы
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
45.	декабрь			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
46.	декабрь			Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Морально – волевая и психологическая подготовка.		
47.	декабрь			Практическое занятие	2.00	Техника безопасности. Страховка.		
48.	декабрь			Практическое занятие	2.00	Технико – тактическая подготовка		
49.	декабрь			Практическое занятие	2.00	Техника безопасности. Страховка.		
50.	декабрь			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		

51.	декабрь			Практическое занятие	2.00	Общая физическая подготовка		
52.	январь			Практическое занятие	2.00	Общая физическая подготовка		
53.	январь			Практическое занятие	2.00	Техника безопасности. Страховка.		
54.	январь			Практическое занятие	2.00	Техника безопасности. Страховка.		
55.	январь			Теоретическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям.		Обсуждение
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка.		
56.	январь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
57.	январь			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка.		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка.		
58.	январь			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
59.	январь			Теоретическое занятие	2.00	Подготовка к соревнованиям.		
60.	январь			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка.		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
61.	февраль			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка.		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка.		
62.	февраль			Практическое	2.00	Участие в		Результаты

				занятие		соревнованиях		соревнований
63.	февраль			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка.		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка.		
64.	февраль			Теоретическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям.		Обсуждение
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка.		
65.	февраль			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
66.	февраль			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка.		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка.		
67.	февраль			Теоретическое занятие	1.00	Врачебный контроль и самоконтроль.		
				Практическое занятие	1.00	Структура тренировочного занятия.		
68.	февраль			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка.		Самостоятельная практическая работа
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
69.	февраль			Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
70.	февраль			Практическое занятие	2.00	Техника безопасности. Страховка		
71.	февраль			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
72.	февраль			Практическое	1.00	Морально – волевая и		

				занятие		психологическая подготовка.		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка.		
73.	март			Практическое занятие	2.00	Технико – тактическая подготовка		
74.	март			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка.		
75.	март			Практическое занятие	1.00	Врачебный контроль и самоконтроль.		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
76.	март			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка.		Самостоятельная практическая работа
77.	март			Практическое занятие	2.00	Специальная физическая подготовка		
78.	март			Практическое занятие	2.00	Подготовка к соревнованиям		
79.	март			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
80.	март			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка.		
				Практическое занятие	1.00	Восстановительные мероприятия.		
81.	март			Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
82.	март			Практическое	1.00	Технико – тактическая		

				занятие		подготовка		Зачет по пройденной теме
				Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка.		
83.	март			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
84.	март			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
85.	апрель			Практическое занятие	2.00	Технико – тактическая подготовка		
86.	апрель			Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
87.	апрель			Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		Самостоятельная практическая работа
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
88.	апрель			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка.		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
89.	апрель			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
90.	апрель			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
				Практическое	1.00	Специальная		

				занятие		физическая подготовка		
91.	апрель			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
92.	апрель			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
93.	апрель			Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
94.	апрель			Практическое занятие	2.00	Технико – тактическая подготовка		
95.	апрель			Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
96.	апрель			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
97.	апрель			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
98.	апрель			Практическое занятие	2.00	Общая физическая подготовка		
99.	май			Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
100.	май			Практическое занятие	2.00	Общая физическая подготовка		
101.	май			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		Зачет по пройденной теме

102.				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
103.	май			Практическое занятие	1.00	Восстановительные мероприятия.		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
104.	май			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
105.	май			Практическое занятие	1.00	Технические нормативы		Сдача технических нормативов (итоговая диагностика)
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
106.	май			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
107.	май			Практическое занятие	2.00	Контрольные нормативы		Сдача контрольных нормативов (итоговая диагностика)
108.	май			Беседа	2.00	Заключительное занятие.		

Приложение № 3

Календарный учебный график на 2018-2019 уч.г. Объединение «Скалолазание» группа 3 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		
				Теоретическое занятие	1.00	История развития скалолазания		
2.	сентябрь			Теоретическое занятие	1.00	Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья. Врачебный контроль и самоконтроль		
				Теоретическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
3.	сентябрь			Теоретическое занятие	2.00	Техника безопасности. Страховка		
4.	сентябрь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
5.	сентябрь			Теоретическое занятие	2.00	Технико – тактическая подготовка		
6.	сентябрь			Теоретическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
				Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
7.	сентябрь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований

8.	сентябрь			Теоретическое занятие	2.00	Техника безопасности. Страховка		
9.	сентябрь			Практическое занятие	2.00	Технико – тактическая подготовка		
10.	сентябрь			Практическое занятие	2.00	Технико – тактическая подготовка		
11.	сентябрь			Теоретическое занятие	1.00	Структура тренировочного занятия		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
12.	сентябрь			Теоретическое занятие	1.00	Врачебный контроль и самоконтроль.		
				Теоретическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
13.	сентябрь			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка		
				Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
14.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Контрольные нормативы		Сдача контрольных нормативов (входная диагностика)
				Практическое занятие	1.00	Технические нормативы		Сдача технических нормативов (входная диагностика)
15.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка		
				Практическое	1.00	Специальная		

				занятие		физическая подготовка		
16.	октябрь			Практическое занятие	2.00	Технико – тактическая подготовка		
17.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
18.	октябрь			Практическое занятие	2.00	Подготовка к соревнованиям		Обсуждение
19.	октябрь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		
20.	октябрь			Теоретическое занятие	2.00	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при травмах.		Обсуждение
21.	октябрь			Практическое занятие	2.00	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при травмах.		Обсуждение
22.	октябрь			Практическое занятие	2.00	Технико – тактическая подготовка		
23.	октябрь			Практическая занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка.		Самостоятельная практическая работа
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
24.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка		Самостоятельная практическая работа
				Теоретическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		

25.	октябрь			Практическое занятие	2.00	Технико – тактическая подготовка		
26.	октябрь			Теоретическое занятие	2.00	Морально – волевая и психологическая подготовка		
27.	октябрь			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
28.	ноябрь			Практическое занятие	2.00	Техника безопасности. Страховка		
29.	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка		
				Теоретическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
30.	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка		Сдача зачета по пройденной теме
				Практическое занятие	1.00	Структура тренировочного занятия		
31.	ноябрь			Практическое занятие	2.00	Технико – тактическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
32.	ноябрь			Теоретическое занятие	1.00	Структура тренировочного занятия		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
33.	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Структура тренировочного занятия		
				Практическое	1.00	Общая физическая		Самостоятельная

				занятие		подготовка		практическая работа
34.	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
35.	ноябрь			Теоретическое занятие	1.00	Восстановительные мероприятия.		Обсуждение пройденной темы
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
36.	ноябрь			Практическое занятие	2.00	Подготовка к соревнованиям		
37.	ноябрь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
38.	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
39.	ноябрь			Практическое занятие	1.00	Структура тренировочного занятия		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
40.	декабрь			Практическое занятие	1.00	Врачебный контроль и самоконтроль		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
41.	декабрь			Практическое занятие	2.00	Подготовка к соревнования		Обсуждение
42.	декабрь			Практическое занятие	2.00	Подготовка к соревнования		

43.	декабрь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
44.				Практическое занятие	2.00			
45.	декабрь			Практическое занятие	1.00	Структура тренировочного занятия		Обсуждение пройденной темы
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
46.	декабрь			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
47.	декабрь			Практическое занятие	2.00	Технико – тактическая подготовка		
48.	декабрь			Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
49.	декабрь			Практическое занятие	2.00	Технико – тактическая подготовка		
50.	декабрь			Практическое занятие	2.00	Техника безопасности. Страховка		
51.	декабрь			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
52.	декабрь			Практическое занятие	2.00	Техника безопасности. Страховка		
53.	декабрь			Практическое занятие	2.00	Общая физическая подготовка		
54.	январь			Теоретическое	2.00	Технико – тактическая		

				занятие		подготовка		
55.	январь			Практическое занятие	2.00	Специальная физическая подготовка		
56.	январь			Практическое занятие	2.00	Подготовка к соревнованиям		Обсуждение
57.	январь			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
58.	январь			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка.		
59.	январь			Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
60.	январь			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
61.	январь			Теоретическое занятие	2.00	Общая физическая подготовка		
62.	январь			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
63.	февраль			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
64.	февраль			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		

				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
65.	февраль			Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		Обсуждение
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
66.	февраль			Теоретическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
67.	февраль			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
68.	февраль			Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка.		
69.	февраль			Теоретическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
70.	февраль			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
71.	февраль			Практическое занятие	2.00	Подготовка к соревнованиям		Обсуждение
72.	февраль			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
73.				Практическое занятие	2.00			

74.	февраль			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Техника безопасности. Страховка 20		
75.	февраль			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
76.	март			Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
77.	март			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
78.	март			Практическое занятие	1.00	Единая всероссийская спортивная классификация, разряды и спортивные звания в скалолазании		Обсуждение пройденной темы
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
79.	март			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
80.	март			Практическое занятие	2.00	Восстановительные мероприятия		
81.	март			Практическое занятие	2.00	Подготовка к соревнованиям		
82.	март			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований

83.				Практическое занятие	2.00			
84.	март			Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
				Теоретическое занятие	1.00	Восстановительные мероприятия.		
85.	март			Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
86.	март			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
87.	март			Практическое занятие	1.00	Технико – тактическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
88.	март			Практическое занятие	2.00	Морально-волевая и психологическая подготовка		
89.	март			Практическое занятие	2.00	Технико – тактическая подготовка		
90.	апрель			Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
91.	апрель			Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
				Практическое	1.00	Общая физическая		

				занятие		подготовка		
92.	апрель			Практическое занятие	2.00	Специальная физическая подготовка		
93.	апрель			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
94.	апрель			Практическое занятие	2.00	Специальная физическая подготовка		
95.	апрель			Практическое занятие	2.00	Технико – тактическая подготовка		Обсуждение
96.	апрель			Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
97.	апрель			Практическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
				Практическое занятие	1.00	Специальная физическая подготовка		
98.	апрель			Практическое занятие	2.00	Специальная физическая подготовка		Самостоятельная практическая работа
99.	апрель			Теоретическое занятие	1.00	Подготовка к соревнованиям		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
100.	апрель			Практическое занятие	2.00	Подготовка к соревнованиям		
101.	апрель			Практическое занятие	2.00	Участие в соревнованиях		Результаты соревнований
102.	апрель			Практическое занятие	2.00	Общая физическая подготовка		
103.	май			Практическое	1.00	Специальная		

				занятие		физическая подготовка		
				Практическое занятие	1.00	Общая физическая подготовка		
104.	май			Практическое занятие	2.00	Общая физическая подготовка		
105.	май			Практическое занятие	2.00	Технико – тактическая подготовка		Зачет по пройденной теме
106.	май			Практическое занятие	2.00	Специальная физическая подготовка		
107.	май			Практическое занятие	1.00	Технические нормативы		Сдача технических нормативов (итоговая диагностика)
				Практическое занятие	1.00	Контрольные нормативы		Сдача контрольных нормативов (итоговая диагностика)
108.	май			Беседа	2.00	Заключительное занятие		