

Учебный план по программе «Спортивное скалолазание»
УЧЕБНЫЙ – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП НП-1 и НП-2

№ п/п	Содержание занятий	Год обучения (часов)	
		1	2
1	Теоретическая подготовка	5	5
	1. Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России	1	2
	2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение скалолаза		3
	3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	1
	4. Краткая характеристика техники лазания. Представление о тактике. Основные положения правил соревнований	1	2
	5. Основы туристской подготовки	1	2
	ИТОГО:	10	15
2	Практическая подготовка		
	1. Общая физическая подготовка	166	188
	2. Специальная физическая подготовка	36	66
	3. Техничко - тактическая подготовка	50	110
	4. Морально-волевая подготовка		
	5. Выполнение контрольных нормативов	4	8
	6. Участие в соревнованиях	6	8
	7. Углубленное медицинское обследование	4	4
	восстановительные мероприятия		11
	ВСЕГО ЧАСОВ:	276	414

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП УТ-1 и УТ – 2

Содержание занятий	Год обучения (часов)	
	1	2
Теоретическая подготовка		
1. Скалолазание в мире и в России	5	5
2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	1	1
3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	2	2
34. Основы техники и тактики спортивного скалолазания.	1	1
5. Правила соревнований. Их организация и проведение	1	1
6. Психологическая подготовка	10	10
ИТОГО:	20	20
Практическая подготовка		
1. Общая физическая подготовка	200	200
2. Специальная физическая подготовка	105	105
3. Техничко - тактическая подготовка	182	182
4. Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	15	15
5. Выполнение контрольных нормативов	14	14
6. Восстановительные мероприятия	12	12
7. Углубленное медицинское обследование	4	4
ВСЕГО ЧАСОВ:	552	552

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП УТ-3, УТ-4 и УТ - 5

№ п/п	Содержание занятий	Год обучения (часов)		
		3	4	5
1	Теоретическая подготовка			
	1. Перспективы подготовки юных скалолазов на этапе углублённой тренировки	5	5	5
	2. Основы техники и тактики спортивного скалолазания	7	7	7
	3. Общие основы методики обучения и тренировки скалолазов	9	9	9
	4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием организма спортсмена	5	5	5
	5. Правила соревнований по спортивному скалолазанию	6	6	6
	6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	8	8	8
	7. Психологическая подготовка	5	5	5
	ИТОГО:	45	45	45
2	Практическая подготовка			
	1. Общая физическая подготовка	225	225	225
	2. Специальная физическая подготовка	188	188	188
	3. Техничко - тактическая подготовка	310	310	310
	4. Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	25	25	25
	5. Выполнение контрольных нормативов	14	14	14
	6. Восстановительные мероприятия	15	15	15
	7. Углубленное медицинское обследование	4	4	4
	ВСЕГО ЧАСОВ:	828	828	828