

Учебно-тематический план по программе «Юные скалолазы»

План учебно-тренировочных занятий группы 1 года обучения

№ п/п	Содержание	Часы
1.	Теоретическая подготовка	10
1.1.	Краткий обзор развития скалолазания в России.	2
1.2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	2
1.3.	Одежда и обувь для занятия скалолазанием. Скалолазное снаряжение	2
1.4.	Гигиена, режим дня.	2
1.5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2
2.	Общая физическая подготовка	86
2.1.	Развитие выносливости	22
2.2.	Развитие силы	22
2.3.	Развитие ловкости и быстроты	22
2.4.	Развитие гибкости	20
3.	Специальная физическая подготовка	18
4.	Техническая подготовка	26
4.1.	Техника страховки	10
4.2.	Техника лазания	16
5	Медицинское обследование	2
6	Нормативы ОФП и СФП для перехода на 2-ой год обучения	2
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:	144

План учебно-тренировочных занятий группы 2 года обучения

№ п/п	Содержание	Часы
1.	Теоретическая подготовка	10
1.1.	Скалолазание в мире.	2
1.2.	Виды и правила соревнований в скалолазании.	2
1.3.	Правила поведения и техника безопасности в скалолазании. Скалолазное снаряжение.	2
1.4.	Гигиена, закаливание. Режим дня спортсмена.	2
1.5.	Сведения о строении и функциях организма человека.	2
2.	Общая физическая подготовка	86
2.1.	Развитие выносливости	22
2.2.	Развитие силы	22
2.3.	Развитие ловкости и быстроты	22
2.4.	Развитие гибкости	20
3.	Специальная физическая подготовка	18

3.1.	Техническая подготовка	26
3.2.	Техника страховки	10
3.3.	Техника лазания	16
4	Медицинское обследование	2
5	Нормативы ОФП и СФП для перехода на 3-ий год обучения	2
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:	144

Учебный план тренировочных занятий группы 3 года обучения

№ п/п	Содержание	Часы
1.	Теоретическая подготовка	10
1.1.	История развития скалолазания в Санкт-Петербурге	2
1.2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях, техника страховки.	2
1.3.	Правила соревнований, их организация и проведение.	2
1.4.	Основы методики обучения и тренировки скалолазов.	2
1.5.	Восстановительные средства.	2
2.	Общая физическая подготовка	86
2.1.	Развитие выносливости	22
2.2.	Развитие силы	22
2.3.	Развитие ловкости и быстроты	22
2.4.	Развитие гибкости	20
3.	Специальная физическая подготовка	18
3.1.	Техническая подготовка	26
3.2.	Техника страховки	10
3.3.	Техника лазания	16
4	Медицинское обследование	2
5	Итоговая сдача нормативов	2
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:	144