

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Скалолазание»

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация			
		Всего	В том числе				Зачет	Экзамен		
			Л *	ПР *						
1	2	3	4	5	6	7	9	10		
1. Раздел «Техническая подготовка в скалолазании»	100	100	—	100	—	ПЗ	Да	Нет		
Тема 1. Основы техники лазания и страховки	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да		
Тема 2. Техника лазания в дисциплинах «трудность» и «боулдеринг»	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да		
Тема 3. Техника лазания в дисциплине «скорость» и работа на скалодроме	34	34	—	34	—	ПЗ	Да	Да		
2. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	114	114	—	114	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 1. Развитие силовых качеств и координации	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 2. Развитие гибкости и мобильности опорно-двигательного аппарата	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
Тема 3. Развитие общей и специальной выносливости. Профилактика травматизма	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да		
3. Раздел «Тактико-техническая и соревновательная подготовка»	114	114	—	114	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 1. Тактика прохождения маршрутов и боулдерингов	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 2. Подготовка и отработка соревновательных заданий	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Тема 3. Соревновательная деятельность и командное взаимодействие в секции	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да		
Итого:	328	328	—	328	—	ПЗ, С	Да	Да		
Итоговая аттестация	Зачет (участие в 2-х официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу, посещение тренировочных занятий)									
Всего:	328 часов									

¹ Примечание:

* Лекции (Л), практические занятия (ПЗ)

Формы контроля успеваемости: посещение (П), сдача нормативов (СН), соревнования (С)