

## 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
<b>1. Раздел «Техническая подготовка в скалолазании»</b>	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
<b>2. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»</b>	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
<b>3. Раздел «Тактико-техническая и соревновательная подготовка»</b>	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							

<sup>1</sup> Примечание:

\* Лекции (Л), практические занятия (ПЗ)

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