

Учебный план на период дистанционного обучения

для отделения скалолазания

НП-1-го года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Количество занятий в неделю |  |
| 3 | 1.Комплекс упражнений.   * Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз) – 5 подходов * Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юн.не менее 12 раз/ дев.не менее 8 раз) – 2 подхода * Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) – 5 подходов * Подъем туловища из положения лежа на спине (юн. не менее 10 раз / дев. не менее 7 раз) – 3 подхода * Скручивания с руками накрест (10 раз) – 5 подхода * Планка (40 сек) * Бег на месте с захлестом голени (20 сек) – 5 подходов * Уголок (15 раз) – 5 подходов * Прыжки с хлопками над головой (15 раз) – 3 подхода * Ягодичный мостик (16 раз) – 3 подхода   2.Теоретитческая часть. Темы для самостоятельного изучения.   * Тема 1: «История развития скалолазания как вида спорта». * Тема 2: «Спортивная экипировка скалолаза, требования к ней, уход». * Тема 3: «Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена скалолаза». * Тема 4: «Основы техники скалолазания». * Тема 5: «Требования техники безопасности при занятиях скалолазанием». |

НП-2-го, НП-3-го года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Количество занятий в неделю |  |
| 3 | 1.Комплекс упражнений.   * Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 20 раз) – 5 подходов * Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юн.не менее 12 раз/ дев.не менее 8 раз) – 2 подхода * Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) – 5 подходов * Подъем туловища из положения лежа на спине (юн. не менее 20 раз/ не менее 15 раз) – 3 подхода * Скручивания с руками накрест (10 раз) – 5 подхода * Планка (40 сек) * Бег на месте с захлестом голени (20 сек) – 5 подходов * Уголок (15 раз) – 5 подходов * Прыжки с хлопками над головой (15 раз) – 3 подхода * Ягодичный мостик (16 раз) – 3 подхода   2.Теоретическая часть. Темы для самостоятельного изучения.   * Тема 1: «Влияние спорта на формирование личности спортсмена. Связь спорта со всеми сторонами жизни человека в современном обществе». * Тема 2: «Основные сведения о здоровом образе жизни, закаливании, режим дня». * Тема 3: «Общие сведения о строении и функциях организма человека». * Тема 4: «Основы техники скалолазания (закрепление)». * Тема 5: «Требования техники безопасности при занятиях скалолазанием». |

Т-1-го, Т-2-го года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Количество занятий в неделю |  |
| 4 | 1.Комплекс упражнений.   * Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз) – 5 подходов * Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юн.не менее 15 раз/ дев.не менее 10 раз) – 2 подхода * Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) – 5 подходов * Подъем туловища из положения лежа на спине (юн. не менее 22 раз/ не менее 18 раз) – 3 подхода * Скручивания с руками накрест (24 раз) – 5 подхода * Планка (1 мин) * Бег на месте с захлестом голени (1 мин) – 5 подходов * Уголок (30 раз) – 5 подходов * Прыжки с хлопками над головой (30 раз) – 3 подхода * Ягодичный мостик (35 раз) – 3 подхода   2.Теоретическая часть. Темы для самостоятельного изучения.   * Тема 1: «Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки». * Тема 2: «Основы общей и специальной физической подготовки». * Тема 3: «Правила соревнований по скалолазанию». * Тема 4: «Требования и нормы для выполнения и присвоения юношеских разрядов». * Тема 5: «Основы спортивного питания». |

Т-3-го, Т-4-го, Т-5-го года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Количество занятий в неделю |  |
| 5 | 1.Комплекс упражнений.   * Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз) – 5 подходов * Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юн.не менее 15 раз/ дев.не менее 10 раз) – 2 подхода * Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) – 5 подходов * Подъем туловища из положения лежа на спине (юн. не менее 22 раз/ не менее 18 раз) – 3 подхода * Скручивания с руками накрест (24 раз) – 5 подхода * Планка (1 мин) * Бег на месте с захлестом голени (1 мин) – 5 подходов * Уголок (30 раз) – 5 подходов * Прыжки с хлопками над головой (30 раз) – 3 подхода * Ягодичный мостик (35 раз) – 3 подхода   2.Теоретическая часть. Темы для самостоятельного изучения.   * Тема 1: «История развития скалолазания как вида спорта на международном уровне». * Тема 2: «Основные разновидности скалодромов, их обслуживание. Особенности использования». * Тема 3: «Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена скалолаза». * Тема 4: «Виды и приемы взаимной страховки». * Тема 5: «Приемы нижней страховки». |

СС-1, СС-2-го года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Количество занятий в неделю |  |
| 6 | 1.Комплекс упражнений.   * Прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз) – 5 подходов * Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юн.не менее 20 раз/ дев.не менее 14 раз) – 2 подхода * Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук) – 5 подходов * Подъем туловища из положения лежа на спине (юн. не менее 32 раз/ не менее 28 раз) – 3 подхода * Скручивания с руками накрест (30 раз) – 5 подхода * Планка (2 мин) * Бег на месте с захлестом голени (2 мин) – 5 подходов * Уголок (35 раз) – 5 подходов * Прыжки с хлопками над головой (35 раз) – 3 подхода * Ягодичный мостик (40 раз) – 3 подхода   2.Теоретическая часть. Темы для самостоятельного изучения.   * Тема 1: «Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки». * Тема 2: «Основы методики тренировки». * Тема 3: «Объективные и субъективные данные самоконтроля. Признаки переутомления». * Тема 4: «Требования и нормы для выполнения и присвоения спортивного звания «Мастера спорта России». * Тема 5: «Действия бригады страховщиков на соревнованиях». |