

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».
 |