

Календарно тематический план занятий на скальном тренажере на 2021-2022 учебный год

№	Темы занятий	Кол. часов	дата	
			число, месяц	год
1.	ТБ при занятиях на скальном тренажере	2		
2.	Краткие сведения о спортивном скалолазании. Страховочные снаряжения	2		21
3.	Способы передвижения по скальному рельефу, вязка узлов, страховка, виды страховки	2		21
4.	Способы передвижения, подъем и спуск лазаньем	6		21
5.	Старт и финиш в лазание на скорость	2		
6.	Лазание на скорость	6		21
7.	Подготовка к соревнованиям	6		
8.	Влияние физических нагрузок на организм спортсмена	4		21
9.	Рекомендации для скалолазной тренировки в спортивном зале	6		21
10.	Оказание первой доврачебной медицинской помощи при травмах и заболеваниях	6		21
11.	Сведения об основах техники скалолазания	4		21
12.	Изучение средств и приемов страховки, применяемых в скалолазании	4		21

13.	Освоение основных приемов техники передвижения по скалам	4		21
14.	Общая физическая подготовка	6		21
15.	Специальная физическая подготовка	6		21
16.	Лазание на скорость. Парная гонка	4		21
17.	Подготовка к соревнованиям	6		22
18.	Лазание на трудность	4		22
19.	Снаряжение	4		22
20.	Узлы, используемые в скалолазании	2		22
21.	Безопасность в скалолазании	6		22
22.	Роль общей физической подготовки в процессе обучения начинающих скалолазов	4		22
23.	Значение разминки для занятий по скалолазанию	2		22
24.	Гибкость в скалолазании	6		22
25.	Ловкость и равновесие в скалолазании	4		22
26.	Силовая подготовка в скалолазании	6		22
27.	Подготовка к соревнованиям	6		22
28.	Различия между тренировками на скале и на искусственном скалодроме	4		22

29.	Лазание с гимнастической страховкой	4		22
30.	Лазание с верхней страховкой	6		22
31.	Лазание с нижней страховкой	4		22
32.	Зачетные нормативы для начинающих скалолазов и спортсменов	6		22
33.	Лазание на трудность	6		22
		156		