

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ДООП «Скалолазание»**

№	Название раздела\блока тем	Количество часов		Всего
		Практика	Теория	
1.	Вводное занятие		4	<b>4</b>
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	7	1	<b>8</b>
3.	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	9	1	<b>10</b>
4.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов	5	1	<b>6</b>
5.	Краткая характеристика и различные приемы техники лазания. Соревнования по скалолазанию	37	1	<b>38</b>
6.	Общая Физическая Подготовка (ОФП)	35,5	0,5	<b>36</b>
7.	Специальная Физическая Подготовка (СФП)	39,5	0,5	<b>40</b>
8.	Техническая подготовка	21,5	0,5	<b>22</b>
9.	Тактическая подготовка	3,5	0,5	<b>4</b>
10.	Аттестация	2		<b>2</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>160</b>	<b>10</b>	<b>170</b>