

УЧЕБНЫЙ ПЛАН по альпинизму
Первый год обучения

№ п/п	Наименование темы	12-14 лет			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Особенности альпинизма как вида спорта.	1	-	1	
2.	Снаряжение и экипировка альпиниста.	2	2	4	
3.	Группы узлов.	1	6	7	Сдача зачета по пройденной теме.
4.	Способы и приемы страховки.	2	14	16	Сдача зачета по пройденной теме.
5.	Спуски и подъемы по закрепленной веревке.	2	10	12	Сдача зачета по пройденной теме.
6.	Прохождение П-образных перил.	2	12	14	Сдача зачета по пройденной теме.
7.	Организация пунктов страховки.	2	12	14	Сдача зачета по пройденной теме.
8.	Обеспечение безопасности при занятиях альпинизмом. Опасности в горах.	2	-	2	
9.	Оказание первой помощи. Профилактика травматизма.	2	2	4	Опрос
10.	Морально-волевая и психологическая подготовка.	2	-	2	
11.	Передвижение по тропам, травянистым склонам, осыпям.	-	2	2	Опрос
12.	Передвижение по скальному рельефу, страховка.	2	40	42	Сдача зачета по пройденной теме.
13.	Передвижение по снегу и страховка.	1	8	9	Сдача зачета по пройденной теме.
14.	Правила соревнований. Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные требования.	2	-	2	Опрос
15.	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.	2	22	24	Результаты соревнований
16.	Общая физическая подготовка.	-	21	21	
17.	Специальная физическая подготовка.	-	22	22	
18.	Восстановительные мероприятия.	1	-	1	
19.	Технические нормативы.	-	2	2	Сдача технических нормативов
20.	Контрольные нормативы.	-	2	2	Сдача контрольных нормативов (входная, итоговая диагностики)
21.	Подготовка и проведение учебно-тренировочного похода.	1	8	9	Проверка физических возможностей и технических знаний по альпинизму
22.	Заключительное занятие.	2	-	2	
	Итого:	29	187	216	