Утверждаю:

И.о. директора

КГУ «Общеобразовательная школа села Айдабол »

Байканурров К.И

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		

Scanned by TapScanner