



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2020 -2021 учебный год  
тренер-преподаватель Калашников Е.И., группа 2 г.о.

*Копия по 25.12.2020*

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Вводное занятие.	2	2												
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2		2											
3	Гигиена, закаливание, режим дня	2								2					
4	Техника и тактика лазания	2			2										
5	Основы туристской подготовки	1									1				
	Всего	9	2	2	2	0	0	0	0	2	1				
Практическая подготовка															
1	Общая физическая подготовка(ОФП)	76	9	7	11	8	9	9	7	10	6				
2	Спец. физическая подготовка(СФП)	17	2	2	2	2	2	2	2	2	1				
3	Техническая подготовка	23	3	3	3	2	1	3	3	4	1				
	Всего	116	14	12	16	12	12	14	12	16	8				
Участие в соревнованиях															
1	Новогодний турнир	2				2									
2	Первенство СДЮСШОР	1									1				
	Всего	3	0	0	0	2	0	0	0	0	1				
Контрольные испытания															
1	ОФП	1						1							
2	СФП	1						1							
	Всего	2						2							
	Всего часов	144	16	14	18	14	12	16	12	18	10				14

Заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР

УТВЕРЖДАЮ  
Директор СДЮСШОР  
М.В. Гуреев  
"14" декабря 2020 г.



скафф. по 29.12.20

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2020 -2021 учебный год  
тренер-преподаватель Арбузов С.С., группа 1 г.о.

	Содержание	Часы	Период тренировок												Т
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Скалолазание в мире.	2	2												
2	Виды и правила соревнований в скалолазании.	2		1	1										
3	Правила поведения и техника безопасности в скалолазании. С	2				1	1								
4	Гигиена, закаливание. Режим дня спортсмена.	2						1	1						
5	Сведения о строении и функциях организма человека.	2								1	1	0	0	0	
Всего		10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	
Практическая подготовка															
1	Развитие выносливости	20	2	1	3	2	2	3	3	2	2				
2	Развитие силы	22	2	3	3	2	2	3	3	2	2				
3	Развитие ловкости и быстроты	19	2	3	2	3	2		3	2	2				
4	Развитие гибкости	19	3	1	2	1	3	1	2	3	3				
5	Специальная физическая подготовка	18	2	2	0	1	4	2	2	2	2				
6	Техника страховки	10	1		2			2	1		1				
7	Техника лазания	16	2	1	3			2	3		1				
Всего		124	14	11	15	9	13	13	17	11	13	0	0	0	
ТС		6													6
Контрольные испытания															
1	Медицинское обследование	2		2											
2	Нормативы ОФП и СФП для перехода на 2-ой год обучения	2									2				
Всего		4	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	
Всего часов		144	16	14	16	10	14	14	18	12	16	0	0	0	6

Заместитель директора СДЮСШОР

*В.И.*

Инструктор - методист СДЮСШОР

*С.С.*



УТВЕРЖДАЮ  
Директор СДЮСШОР  
М.В. Гуреев  
27.10.2020 г.



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2020 -2021 учебный год  
тренер-преподаватель Шерягина К.Д., группа Юный скалолаз - 3 г.о.

	Содержание	Часы	Период тренировок											
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	А
Теоретическая подготовка														
1	История развития скалолазания в Санкт-Петербурге	2	1	1										
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях, техника страховки.	2	2											
3	Правила соревнований, их организация и проведение.	2		2										
4	Основы методики обучения и тренировки скалолазов.	2	2											
5	Восстановительные средства.	2						2						
	Всего	10	5	3	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0
Общая физическая подготовка														
1	Развитие выносливости	22	2	2	2	2	4	1	3	3	3			
2	Развитие силы	22	1	3	2	4	2	2	4	3	1			
3	Развитие ловкости и быстроты	22	3	3	3	1	2	2	4	2	2			
4	Развитие гибкости	20		1	2	4	2	1	2	6	2			
	Всего	86	6	9	9	11	10	6	13	14	8	0	0	0
Специальная физическая подготовка		18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Техническая подготовка														
1	Техника страховки	10	3			2	2		3					
2	Техника лазания	16	2	2	3	3		6						
	Всего	26	5	2	3	5	2	6	3	0	0	0	0	0
Медицинское обследование		2		2										
Итоговая сдача нормативов		2									2			
	Всего часов	144	18	18	14	18	14	16	18	16	12	0	0	0

Заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР

УТВЕРЖДАЮ  
Директор СДЮСШОР  
М.В. Гуреев  
24.08.2020 г.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2020 -2021 учебный год  
тренер-преподаватель Кярова А.Ю., группа ЮС, 2 г.о.

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Краткий обзор развития скалолазания в России.	1	1												
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	2		1	1										
3	Одежда и обувь для занятия скалолазанием. Скалолазное снаряжение	2				1	1								
4	Гигиена, режим дня.	2						1	1						
5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2								1	1				
	Всего	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	
Практическая подготовка															
1	Общая физическая подготовка	62	8	7	7	8	6	7	4	6	9				
2	Специальная физическая подготовка	28	3	3	3	4	4	3	2	4	2				
3	Технико-тактическая подготовка	39	5	5	5	5	3	5	3	5	3				
4		0													
	Всего	129	16	15	15	17	13	15	9	15	14	0	0	0	
ТС		4													4
Контрольные испытания															
1	Контрольные нормативы	2	1								1				
	Всего	2	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	
	Всего часов	144	18	16	16	18	14	16	10	16	16	0	0	0	4

Заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР