

УТВЕРЖДАЮ

Директор СДЮСШОР

М.В. Гуреев

" 09 " 20 21 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2021 год
тренер-преподаватель Никитин О.Я., группа ТЭ(СС)-3,5

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	Сен	Окт	Ноя	Дека	
Теоретическая подготовка															
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	3	3												
2	Физиологические основы тренировки	3		2	1										
3	Техника и тактика скалолазания	9						3		1	3	2			
4	Правила соревнований по скалолазанию	9	2	3	2					2					
	Всего	24	5	5	3	0	0	3	0	3	3	2	0	0	
Практическая подготовка															
1	ОФП	209	50	42							60	57			
2	СФП	196				60	16						60	60	
3	Техническая подготовка	269		20	58		36	43	27	77				8	
4	Тактическая подготовка	56			10	6		10			10		10	10	
5	Психологическая подготовка	4								1	2		1		
6	Инструкторская и судейская практика	22				12		10							
	Всего	756	50	62	68	78	52	63	27	78	72	57	71	78	
Участие в соревнованиях															
1	Всероссийские юношеские соревнования	16	4				4					4	4		
2	Спартакиада	3						3							
3	Первенство Европы	4					4								
4	Первенство России	6			3			3							
	Всего	29	4	0	3	0	8	6	0	0	0	4	4	0	
ТС		0													
Контрольные испытания															
	Трен.выполнения контрольных программ														
1	Контрольные испытания испытания (ОФП)	2	1	1											
	Контрольные испытания испытания (СФП)	2		1	1										
	Всего	4	1	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Всего часов	936	60	69	75	78	60	72	27	81	75	63	75	78	123

Заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР