



# ПЛАН - ГРАФИК

распределения нагрузки на 2021 учебный год  
тренер Садовников В.В., группа ТЭ(СС)3,4,5  
СКАЛОЛАЗАНИЕ

	Содержание	Часы	Период тренировок											
			январь	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг	сен	окт	ноя	дек
	<b>Теоретическая подготовка</b>													
1	Вводное занятие.	1	1											
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	8		2	2			2					2	
3	Гигиена, закаливание, режим дня	4							2					2
4	Техника и тактика лазания	4					2			2				
5	Основы туристской подготовки	2									2			
6	УМО	4				2						2		
	<b>Всего</b>	<b>23</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Практическая подготовка</b>													
1	Общая физическая подготовка(ОФП)	294	21	19	28	24	25	22	27	23	24	28	26	27
2	Спец. физическая подготовка(СФП)	177	12	13	15	15	14	15	16	16	15	16	14	16
3	Техническая подготовка	212	14	16	18	18	17	18	19	19	18	19	17	19
4	Тактическая подготовка	93	6	7	8	8	7	8	8	8	8	9	8	8
5	Психолог.подготовка и восст.мероприятия	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6	Трен. выполнения контр. норм.	40	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4
	<b>Всего</b>	<b>840</b>	<b>58</b>	<b>60</b>	<b>74</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>76</b>	<b>72</b>	<b>70</b>	<b>78</b>	<b>70</b>	<b>76</b>
	<b>Т С</b>	<b>32</b>												
	<b>Участие в соревнованиях</b>													
1	Всероссийские соревнования	8		4						4				
2	Кубок федерации скалолазания СПб	4				4								
3	Первенство России	2									2			
4	Первенство СПб	4						4						
	<b>Всего</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Контрольные испытания</b>													
1	ОФП	12		2		2		2		2		2		2
2	СФП	11	1		2		2		2		2		2	
	<b>Всего</b>	<b>23</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>936</b>	<b>60</b>	<b>68</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>76</b>	<b>82</b>	<b>74</b>	<b>80</b>

Заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР