



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2020 -2021 учебный год
тренер-преподаватель Федоров А.Л., группа УТ-2

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Топографическая подготовка	3		1		1			1						
2	Техника безопасности. Гигиена.	4	1	1			1				1				
3	Планирование тренировки, ее физиологические основы	8		1		1		2	1	2				1	
4	Техника и тактика прохождения дистанции	11	2		2		2	1		1	1		2		
5	Правила соревнований. Основы тур.техники	3			1				1				1		
	Всего	29	3	3	3	2	3	3	3	3	2	0	3	1	
Практическая подготовка															
1	ОФП	224	20	22	20	24	22	17	15	20	20	5	22	17	
2	СФП	145	15	15	14	15	10	12	11	14	10	4	15	10	
3	ТТП	97	10	10	8	8	6	11	6	9	9	2	11	7	
	Всего	466	45	47	42	47	38	40	32	43	39	11	48	34	
Участие в соревнованиях															
1	Первенство СДЮСШОР	2	1								1				
2	Первенство СПб	4	1	1						1	1				
3	Первенство России и Всероссийские соревнования	9										3	3	3	
4	Другие	8		1	1	1	1	1	1	1	1				
	Всего	23	2	2	1	1	1	1	1	2	3	3	3	3	
Медобследование		4			4										
ТС		8													8
Восстановительные мероприятия		20		2	2	2	2	2	2	2	2			4	
Контрольные испытания															
1	ОФП	1									1				
2	СФП	1									1				
	Всего	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	
	Всего часов	552	50	54	52	52	44	46	38	50	48	14	54	42	8

Заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР

УТВЕРЖДАЮ

Директор СДЮСШОР

М.В. Гуреев

"22" 03 2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2020 -2021 учебный год

тренер-преподаватель Федоров А.Л., группа НП-1

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
еоретическая подготовка															
1	Топографическая подготовка	6	1	1	1	1			1				1		
2	Техника безопасности. Гигиена.Вводное занятие	4	1	1			1			1					
4	Техника и тактика прохождения дистанции	6	1	1	1		1	1		1					
5	Правила соревнований. Основы тур.техники	7	1	1	1	1		1	1				1		
	Всего	23	4	4	3	2	2	2	2	2	0	0	2	0	
практическая подготовка															
1	ОФП	112	10	10	11	11	8	12	8	10	10	2	10	10	
2	СФП	73	6	8	8	8	5	6	6	6	6	2	6	6	
3	ТПП	38	2	2	2	3	5	4	4	4	4	2	4	2	
	Всего	223	18	20	21	22	18	22	18	20	20	6	20	18	
участие в соревнованиях															
1	Первенство СДЮСШОР	1									1				
2	Первенство СПб	1								1					
3	Первенство России и Всероссийские соревнования	0													
4	Другие	8			1	1						2	2	2	
	Всего	10			1	1				1	1	2	2	2	
Исследование		4	4												
ТС		8													8
Восстановительные мероприятия		6			1	1				1	1			2	
Контрольные испытания															
1	ОФП	1									1				
2	СФП	1									1				
	Всего	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	
	Всего часов	276	26	24	26	26	20	24	20	24	24	8	24	22	8

заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР

УТВЕРЖДАЮ
Директор СДЮСШОР

М.В. Гуреев

"27" 08 2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2020 -2021 учебный год
тренер-преподаватель Федоров А.Л., группа УТ-1

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Топографическая подготовка	3		1		1			1						
2	Техника безопасности. Гигиена.	4	1	1			1				1				
3	Планирование тренировки, ее физиологические основы	8		1		1		2	1	2				1	
4	Техника и тактика прохождения дистанции	11	2		2		2	1		1	1		2		
5	Правила соревнований. Основы тур.техники	3			1				1				1		
	Всего	29	3	3	3	2	3	3	3	3	2	0	3	1	
Практическая подготовка															
1	ОФП	222	21	22	20	22	21	20	15	20	18	6	20	17	
2	СФП	140	13	15	13	14	9	12	11	13	10	3	15	12	
3	ТПП	102	10	10	10	10	6	8	5	9	11	2	12	9	
	Всего	464	44	47	43	46	36	40	31	42	39	11	47	38	
Участие в соревнованиях															
1	Первенство СДЮСШОР	2	1								1				
2	Первенство СПб	4	1	1						1	1				
3	Первенство России и Всероссийские соревнования	0													
4	Другие	19	1		1	2	1	1	2	2	1	3	3	2	
	Всего	25	3	1	1	2	1	1	2	3	3	3	3	2	
Медобследование		4			4										
ТС		10													10
Восстановительные мероприятия		18		2	2	2	2	2	2	2	2			2	
Контрольные испытания															
1	ОФП	1									1				
2	СФП	1									1				
	Всего	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	
	Всего часов	552	50	53	53	52	42	46	38	50	48	14	53	43	10

Заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР

УТВЕРЖДАЮ

Директор СДЮСШОР

М.В. Гуреев

"22" 08 2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2020 -2021 учебный год
тренер-преподаватель Засимовская М.А., Фершалова В.С., группа УТ-1,2

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
техническая подготовка															
	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом	4	1			1				1		1			
	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	1		1										1	
	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	4		1		1		1				1			
	Планирование спортивной тренировки	5	1		1			1		1			1		
	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Правила соревнований по спортивному ориентированию	4		1	1					1	1				
	Основы туристской подготовки	4	1		1					1			1		
	Всего	34	4	4	4	3	1	3	1	5	2	3	3	1	
техническая подготовка															
	Технико-тактическая подготовка	134	9	13	10	11	12	10	8	12	13	8	9	19	
	ОФП	216	23	20	22	23	21	16	9	22	21	23	12	4	
	СФП	95	9	11	11	9	7	8	7	7	10	7	8	1	
	Всего	445	41	44	43	43	40	34	24	41	44	38	29	24	
	Выступления в соревнованиях и контрольные старты	27	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	1	1	
		26													26
		4	2									2			
	Праздничные мероприятия	16		3	2	3		2		2		1	3		
	Всего часов	552	50	54	52	52	44	42	26	50	48	46	36	26	26

Заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР

УТВЕРЖДАЮ
Директор СДЮСШОР

М.В. Гуреев

"27" 08 2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2020 -2021 учебный год

тренер-преподаватель Засимовская М.А., группа НП-1

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
оретическая подготовка															
1	Вводное занятие. История ориентирования	2	1			1									
2	Правила поведения и техника безопасности на соревнованиях. Одежда и снаряжение.	4		1			1			1		1			
3	Строение функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	2			1						1				
4	Топография, условные знаки. Топографическая карта	4	1			1				1		1			
5	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	2		1			1							1	
6	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	3			1			1			1				
7	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	3		1					1				1		
8	Основы туристской подготовки	4	1		1			1		1				1	
	Всего	24	3	3	3	2	2	2	1	3	2	2	1	0	
актическая подготовка															
1	Общая физическая подготовка	113	10	11	11	11	10	11	8	9	10	9	9	4	
2	Специальная физическая подготовка	38	3	4	2	4	2	3	2	4	4	5	3	2	
3	Технико-тактическая подготовка	63	8	6	6	6	6	4	3	6	6	5	5	2	
4	Контрольные упражнения и соревнования, судейство	14	2	2		3				2		3	2		
	Всего	228	23	23	19	24	18	18	13	21	20	22	19	8	
ИО		0			2						2				
ТС		10													10
встановительные мероприятия		0		2		2		2		2			2		
	Всего часов	276	26	28	24	28	20	22	14	26	24	24	22	8	10

заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР



Учебный план-график
 распределения учебных часов на 2020 учебный год
 тренер-преподаватель Райкова С.А. группа НП-1

Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ТС
1. Теоретическая и психологическая подготовка	26	4	4	2	4	2	2	4	2	2				
2. Практическая подготовка	218													
2.1. Общая физическая подготовка	110	6	8	6	12	14	18	8	8	6	6	10	8	
2.2. Специальная физическая подготовка	32	2	4	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	
2.3. Техничко-тактическая подготовка	62	2	8	8	6			6	8	4	10	4	6	
2.5. Контрольные упражнения и соревнования, судейство	12				2			2		4	4			
3. Углубленное медицинское обследование	4		4											
4. Восстановительные мероприятия	10												10	
ТС	20													20
Всего часов	276	14	28	18	26	20	24	24	20	18	22	16	26	20

Заместитель директора СДЮСШОР _____

Инструктор - методист СДЮСШОР _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор СДЮСШОР

М.В. Гуреев

20 10 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2020 -2021 учебный год

тренер-преподаватель Курицына О.Г., группа НП-1

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
теоретическая подготовка															
1	Вводное занятие. История ориентирования	1				1									
2	Правила поведения и техника безопасности на соревнованиях. Одежда и снаряжение.	3					1			1		1			
3	Строение функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	1									1				
4	Топография, условные знаки. Топографическая карта	6				2			2	1		1			
5	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	2					1								
6	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	2						1			1				
7	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	2							1				1		
8	Основы туристской подготовки	3						1	2	1					
	Всего	20				3	2	2	5	3	2	2	1		
практическая подготовка															
1	Общая физическая подготовка	80				9	9	11	13	9	10	9	10		
2	Специальная физическая подготовка	31				4	2	3	4	4	4	6	4		
3	Технико-тактическая подготовка	42				2	5	4	4	6	8	6	7		
4	Контрольные упражнения и соревнования, судейство	9								2	2	3	2		
	Всего	162				15	16	18	21	21	24	24	23	0	
ЛО		0													
ТС		88													88
вспомогательные мероприятия		0						2		2			2		
	Всего часов	276				18	18	22	26	26	26	26	26	0	88

заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК
распределения учебных часов на 2020 -2021 учебный год
тренер-преподаватель Ельцова О.Б., группа НП-2

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Этическая подготовка															
	Топографическая подготовка	6	2		2	1		1							
	Техника безопасности. Гигиена.	4	1	1			1				1				
	Планирование тренировки, ее физиологические основы	3		1					1			1			
	Техника и тактика прохождения дистанции	4					1	1		1		1			
	Правила соревнований. Основы тур.техники					1					1				
	Всего	19	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	0	0	
Физическая подготовка															
	ОФП	204	20	20	20	12	15	20	22	19	17	16	9	14	
	СФП	66	7	7	7	5	5	5	5	5	5	6	3	6	
	ТТП	96	8	9	10	6	7	8	9	12	7	9	2	9	
	Всего	366	35	36	37	23	27	33	36	36	29	31	14	29	
Гонимые в соревнованиях															
	Согласно календарю	12	0	0	0	0	1	1	1	1	3	5			
	Всего	12	0	0	0	0	1	1	1	1	3	5	0	0	
С		15													15
Спортивные испытания		2									2				
Специальные мероприятия		0													
	Всего часов	414	38	38	39	25	30	36	38	38	36	38	14	29	15

директор СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР



УТВЕРЖДАЮ
Директор СДЮСШОР

М.В. Гуреев
"22" "08" 2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2020 -2021 учебный год
тренер-преподаватель Ельцова О.Б., группа УТ-1,2

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
	Топографическая подготовка	3		1		1			1						
	Техника безопасности. Гигиена.	4	1	1			1				1				
	Планирование тренировки, ее физиологические основы	8		1		1		2	1	2				1	
	Техника и тактика прохождения дистанции	11	2		2		2	1		1	1	2			
	Правила соревнований. Основы тур.техники				1				1			1			
	Всего	29	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	0	1	
Физическая подготовка															
	ОФП	207	20	20	20	16	18	21	20	18	18	15	8	13	
	СФП	145	16	15	15	8	11	12	14	14	12	12	6	10	
	ТТП	105	12	11	11	5	7	9	10	9	9	10	3	9	
	Всего	457	48	46	46	29	36	42	44	41	39	37	17	32	
Участие в соревнованиях															
	Согласно календарю	18	0	0	0	0	1	1	2	2	3	6	1	2	
	Всего	18	0	0	0	0	1	1	2	2	3	6	1	2	
		24													24
	Рольные испытания	2									2				
	Познавательные мероприятия	22		2	2	2	2	2	2	2	2	2		4	
	Всего часов	552	51	51	51	33	42	48	51	48	48	48	18	39	24

Директор СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР