

УТВЕРЖДАЮ
Директор СДЮСШОР
М.В. Гуреев
"___" _____ 20__ г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2020 -2021 учебный год
тренер-преподаватель Труханов Ф.В., 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	1		1											
2	Правила поведения и техника безопасности	6		1	1		1		1		1			1	
3	Гигиена, закаливание, режим дня	4		1		1	1			1					
4	Техника и тактика лазания	8		1	1	1		1	1			2		1	
	Всего	19	0	4	2	2	2	1	2	1	1	2	0	2	
Практическая подготовка															
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	97		10	10	11	10	10	10	10	9	10		7	
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	49		7	5	6	3	4	6	4	5	5		4	
3	Техническая подготовка	31		2	3	4	2	3	4	4	4	2		3	
4	Тактическая подготовка	30		2	3	4	2	3	3	4	4	2		3	
	Всего	207	0	21	21	25	17	20	23	22	22	19	0	17	
Участие в соревнованиях															
1	Первенство СДЮСШОР	2								2					
	Всего	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	
ТС		38													38
Контрольные испытания															
1	ОФП	5			1		1		1		1			1	
2	СФП	5		1		1		1		1		1			
	Всего	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	
	Всего часов	276	0	26	24	28	20	22	26	26	24	22	0	20	38

Заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР

УТВЕРЖДАЮ
Директор СДЮСШОР
М.В. Гуреев
" 07 " 2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2020 -2021 учебный год
тренер-преподаватель Золотарева И.Р. группа УТ - 1

корр. на 07.11.2020

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Скалолазание в мире и в России.	5	1	3	1										
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	3	1	1								1			
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	4	1	1			1	1							
4	Основы техники и тактики спортивного скалолазания.	3	1	1		1									
5	Правила соревнований. Их организация и проведение.	4	1	1	1							1			
6	Психологическая подготовка	15	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1		3	
	Всего	34	6	8	3	2	3	2	2	1	1	3	0	3	
Практическая подготовка															
1	ОФП	174	16	9	12	20	13	13	16	16	18	18	23		
2	СФП	116	11	6	10	16	11	11	15	15	9	12			
3	Технико-тактическая подготовка	135	15	4	8	13	12	13	15	16	14	18	7		
4	Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.	7				1		3	3						
5	Углубленное медицинское обследование	4		4											
	Всего	432	42	19	30	50	36	40	49	47	41	48	30	0	
Восстановительные мероприятия		12			3			3	3	3					
ТС		60													6
Контрольные испытания		14	6			2					6				
	Всего часов	552	54	27	36	54	39	45	54	51	48	51	30	3	6

Заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК
распределения учебных часов на 2020 -2021 учебный год
тренер-преподаватель Золотарева И.Р., группа НП-1

Копия от 07.11.2020

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Вводное занятие. Краткий обзор скалолазания в России.	1		1											
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение скалолаза.	1	1												
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1			1										
4	Краткая характеристика техники лазания. Представление о тактике. Основные положения правил соревнований.	2				1	1								
5	Основы туристской подготовки	1									1				
	Всего	6	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	
Практическая подготовка															
1	ОФП	150	11	7	11	11	10	16	16	18	16	16	16	2	
2	СФП	42	4	2	4	5	4	4	4	5	5	5			
3	Техническая подготовка	18	3	2	1	3	2	2	2	2		1			
4	Тактическая подготовка	6	1	1	1	2	1								
5	Морально-волевая подготовка	3	2	1											
	Всего	219	21	13	17	21	17	22	22	25	21	22	16	2	
Участие в соревнованиях		13	2		2	2	2	2	2	1					
ТС		34													34
Контрольные испытания		4				2					2				
	Всего часов	276	24	14	20	26	20	24	24	26	24	22	16	2	34

Заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР

УТВЕРЖДАЮ
Директор СДЮСШОР
М.В. Гуреев
" 25 " 10 2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2020 -2021 учебный год
тренер-преподаватель Шерягина К.Д., группа НП - 1

корр. на 25.12.20

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и УТС	2	1						1						
2	Динамика водного потока. Правила вида спорта "РАФТИНГ"	2		1									1		
3	Техника выполнения упражнений с собственным весом и на различных снарядах	12	1		1		1		1	2	2	2	2		
4	Теория и методика гребли	2	1	1											
	Всего	18	3	2	1	0	1	0	2	2	2	2	3	0	
Практическая подготовка															
1	Общefизическая подготовка (ОФП)	133	13	17	19	6	13	15	12	9	10	8	5	6	
2	Спец.физическая подготовка (СФП)	79	8	6	4	2	5	8	10	13	10	10	1	2	
3	Тактико - техническая подготовка	3								1	1	1			
4	Морально - волевая и психологическая подготовка	4	1	1		1		1							
	Всего	219	22	24	23	9	18	24	22	23	21	19	6	8	
Участие в соревнованиях															
1	Квалификационные СДЮСШОР	2		1						1					
2	Первенство СДЮСШОР	1									1				
3	Первенство СПб	0													
	Всего	3	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	
ТС		30													30
Контрольные испытания															
1	ОФП	3	1			1						1			
2	СФП	3		1			1						1		
	Всего	6	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	
	Всего часов	276	26	28	24	10	20	24	24	26	24	22	10	8	30

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 Арбузов С.С., группа НП-2

срок. на 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. Краткий обзор развития скалолазания в России	2	1				1								
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение скалолаза	5	2		1		1			1					
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	1												
4	Краткая характеристика техники лазания. Представление о тактике . Основные положения правил соревнований	5	2			2		1							
5	Основы туристской подготовки	2									2				
	Всего	15	6	0	1	2	2	1	0	1	2	0	0	0	
Практическая подготовка															
1	ОФП	171	13	18	15	7	14	15	13	11	4	22	30	9	
2	СФП	63	10	4	4	5	6	10	10	5	9				
3	Технико-тактическая подготовка	100	1	10	15	5	10	6	10	10	15	10	8		
4	Восстановительные мероприятия	12	2					2			2	3	3		
5	Углубленное медицинское обследование	4	2						2						
	Всего	350	28	32	34	17	30	33	35	26	30	35	41	9	
Участие в соревнованиях															
1	Первенство Федерации скалолазания СПб	3			3										
2	Первенство СДЮСШОР	4								2					
3	Первенство СПб	3							3						
	Всего	10	0	0	3	0	0	0	3	2	0	0	0	0	
ТС		31													31
Контрольные испытания															
1	ОФП	4	2			1					2				
2	СФП	4									2				
	Всего	8	2	0	0	1	0	0	0	0	4	0	0	0	
	Всего часов	414	36	32	38	20	32	34	38	29	36	35	41	9	31

Заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР

УТВЕРЖДАЮ
Директор СДЮСШОР
М.В. Гуреев
"20" 10 2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2020 - 2021 учебный год.

Тренер-преподаватель: Садовников В.В.

Группа : НП-1

	Содержание	Часы	Период тренировок											
			сен	окт	ноя	дек	январ	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг
	Теоретическая подготовка													
1	Вводное занятие.	1	1											
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	3		1	1			1						
3	Гигиена, закаливание, режим дня	2							1					1
4	Техника и тактика лазания	3				1	1			1				
5	Основы туристской подготовки	2									1	1		
	Всего	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
	Практическая подготовка													
1	Общая физическая подготовка(ОФП)	88	11	6	9	4	8	6	11	6	8	4	4	11
2	Спец. физическая подготовка(СФП)	54	5	6	5	4	4	5	5	6	3	4	2	5
3	Техническая подготовка	57	6	7	6	2	4	5	6	7	3	4	3	4
4	Тактическая подготовка	20	2	3	2		1	2	2	3	1	1	1	2
5	Трен. выполнения контр. норм.	8	1	1	1	1		1	1	1				1
	Всего	245	25	23	23	11	17	19	25	23	15	13	10	23
	ТС	22												
	Участие в соревнованиях													
1	Всероссийские соревнования	8		4						4				
2	Кубок Федерации скалолазания СПб	4												
3	Первенство СДЮСШОР	2									2			
4	Первенство СПб	4						4						
	Всего	18	0	4	0	0	0	4	0	4	2	0	0	0
	Контрольные испытания													
1	ОФП	0												
2	СФП	0												
	Всего	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Всего часов	274	26	28	24	12	18	24	26	28	18	14	10	24

Заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2020 - 2021 учебный год.

Тренер-преподаватель: Садовников В.В.

Группа : УТ-1,2

	Содержание	Часы	Период тренировок											
			сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг
	Теоретическая подготовка													
1	Вводное занятие.	3	3											
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	8		3	2			2					1	
3	Гигиена, закаливание, режим дня	6							3					3
4	Техника и тактика лазания	8				3	2			3				
5	Основы туристской подготовки	3									2	1		
	Всего	28	3	3	2	3	2	2	3	3	2	1	1	3
	Практическая подготовка													
1	Общая физическая подготовка(ОФП)	161	17	13	16	9	15	11	17	12	22	11	4	17
2	Спец. физическая подготовка(СФП)	118	11	12	11	9	9	11	11	11	8	7	4	11
3	Техническая подготовка	131	12	13	12	3	10	12	12	12	9	8	5	13
4	Тактическая подготовка	52	5	5	5	2	4	5	5	5	3	3	2	5
5	Морально волевая подготовка	0												
6	Трен. выполнения контр. норм.	21	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2
	Всего	470	47	45	46	25	40	41	47	42	43	30	16	48
	Т С	30												
	Участие в соревнованиях													
1	Всероссийские соревнования	8		4						4				
2	Кубок федерации скалолазания СПб	4												
3	Первенство СДЮСШОР	2									2			
4	Первенство СПб	4						4						
	Всего	14	0	4	0	0	0	4	0	4	2	0	0	0
	Контрольные испытания													
1	ОФП	5		1		1		1		1				1
2	СФП	5	1		1		1		1		1			
	Всего	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1
	Всего часов	552	51	53	49	29	43	48	51	50	48	31	17	52

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 Амирханов Р.А., группа УТ-2

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Вводное занятие	1	1												
2	Правила поведения и техника безопасности	3	1				1				1				
3	Техника и тактика лазания	5	1		1			1		1		1			
4	Основы туристской подготовки	2									1	1			
	Всего	11	3	0	1	0	1	1	0	1	2	2	0	0	
Практическая подготовка															
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	133	14	14	12	15	9	12	8	14	12	12	3	8	
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	140	14	14	12	14	9	14	12	14	14	12	3	8	
3	Техническая подготовка	103	11	9	8	12	7	9	6	10	10	11	3	7	
4	Тактическая подготовка	97	11	10	8	12	7	8	3	9	9	10	3	7	
	Всего	473	50	47	40	53	32	43	29	47	45	45	12	30	
Участие в соревнованиях															
1	Первенство СДЮСШОР	6		3						3					
2	Кубок ФС и Первенство СПб	12			6				6						
3	Всероссийские	18					6		6			6			
	Всего	36	0	3	6	0	6	0	12	3	0	6	0	0	
ТС		24													24
Контрольные испытания															
1	ОФП	4	1		1			1			1				
2	СФП	4		1		1			1			1			
	Всего	8	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	
	Всего часов	552	54	51	48	54	39	45	42	51	48	54	12	30	24

Заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР

УТВЕРЖДАЮ
Директор СДЮСШОР
М.В. Гуреев
"28" "08" 2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2020 -2021 учебный год
тренер-преподаватель Амирханов Р.А., 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	2	1				1								
2	Правила поведения и техника безопасности	3	1				1				1				
3	Гигиена, закаливание, режим дня	2	1				1								
4	Техника и тактика лазания	3		1				1				1			
	Всего	10	3	1	0	0	3	1	0	0	1	1	0	0	
Практическая подготовка															
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	102	10	10	10	11	8	10	9	9	9	10	2	4	
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	5	4	5	5	3	4	4	4	5	5	2	4	
3	Техническая подготовка	45	4	4	4	5	3	4	4	4	4	5	1	3	
4	Тактическая подготовка	44	4	4	4	5	3	4	3	4	4	5	1	3	
	Всего	241	23	22	23	26	17	22	20	21	22	25	6	14	
Участие в соревнованиях															
1	Первенство СДЮСШОР	2								2					
	Всего	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	
ТС		12													12
Контрольные испытания															
1	ОФП	6	1		1		1		1		1			1	
2	СФП	5		1		1		1		1		1			
	Всего	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	
	Всего часов	276	27	24	24	27	21	24	21	24	24	27	6	15	12

Заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР

УТВЕРЖДАЮ
Директор СДЮСШОР
М.В. Гуреев
"24" 2020 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

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

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	ТБ	2	2												
2	Физиологические основы тренировки	2		2											
3	Техника и тактика скалолазания	5			4	1									
4	Правила соревнований по скалолазанию	4				4									
	Всего	13	2	2	4	5	0	0	0	0	0	0	0	0	
Практическая подготовка															
1	ОФП	160	40	40	40	40									
2	СФП	140					27	45	38	30					
3	Техническая подготовка	130						3		14	30	40	3	40	
4	Тактическая подготовка	33	6							10		8		9	
5	Психологическая подготовка	10		10											
6	Инструкторская и судейская практика	10		2		6					2				
	Всего	483	46	52	40	46	27	48	38	54	32	48	3	49	
Участие в соревнованиях															
1	Кубок ФС СПб	10			10										
2	ВЮС «Невские вертикали»	10					10								
3	Первенство Санкт-Петербурга	10							10						
4	Первенство России	10									10				
	Всего	40	0	0	10	0	10	0	10	0	10	0	0	0	
ТС		0													
Контрольные испытания															
1		4					2							2	
	Всего	4	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	
	Всего часов	552	48	54	54	51	39	48	48	54	42	48	3	51	12

Заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР

УТВЕРЖДАЮ
Директор СДЮСШОР
М.В. Гуреев
"28" 2020 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2020 -2021 учебный год
тренер-преподаватель Кярова А.Ю., группа НП2

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Правила поведения и ТБ на занятиях и соревнованиях	3	1	1	1										
2	Гигиена, закаливание, режим дня	2				1	1								
3	Техника и тактика лазания	2						1	1						
4	Основы туристской подготовки	3								1	1	1			
	Всего	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	
Практическая подготовка															
1	Общая физическая подготовка	175	16	17	18	17	14	16	8	17	16	16	14	6	
2	Специальная физическая подготовка	88	8	9	10	9	6	8	5	9	8	8	6	2	
3	Технико-тактическая подготовка	121	10	12	13	12	9	11	7	12	10	11	10	4	
	Всего	384	34	38	41	38	29	35	20	38	34	35	30	12	
ТС		18													18
Контрольные испытания															
1	Контрольные нормативы	2	1								1				
	Всего	2	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	
	Всего часов	414	36	39	42	39	30	36	21	39	36	36	30	12	18

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 Щерягина К.Д., группа НП-2

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Вводное занятие. Краткий обзор развития скалолазания в России	2	1		1										
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение скалолаза	3	1	2											
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	5				1		1	1	1	1				
4	Краткая характеристика техники лазания. Представление о тактике . Основные положения правил соревнований	3												3	
5	Основы туристской подготовки	2										2			
	Всего	15	2	2	1	1	0	1	1	1	1	2	0	3	
Практическая подготовка															
1	Общеспортивная подготовка	177	22	25	12	13	13	12	12	21	14	24	6	3	
2	Специальная физическая подготовка	72	10	6	10	13	6	4	1	2	13	7			
3	Технико - тактическая подготовка	110	5	6	9	7	8	19	21	15	4	4	6	6	
4	Морально-волевая подготовка	0													
5	Углубленное медицинское обследование	8			4			4							
6	Восстановительные мероприятия	0													
	Всего	367	37	37	35	33	27	35	38	38	31	35	12	9	
Участие в соревнованиях															
1	Первенство СДЮСШОР	9				5					4				
	Всего	9	0	0	0	5	0	0	0	0	4	0	0	0	
ТС		21													21
Контрольные испытания															
1	Контрольные нормативы	2										2			
	Всего	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	
	Всего часов	414	39	39	36	39	27	36	39	39	36	39	12	12	21

Заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР

УТВЕРЖДАЮ
Директор СДЮСШОР
М.В. Гуреев
20 20 г.



корр на 25.12.20

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2020 -2021 учебный год
тренер-преподаватель Калашников Е.И., группа УТ-1,2

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Вводное занятие.	1	1												
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	3		1	1			1							
3	Гигиена, закаливание, режим дня	2							1					1	
4	Техника и тактика лазания	3				1	1			1					
5	Основы туристской подготовки	1									1	0	0	0	
	Всего	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	
Практическая подготовка															
1	Общая физическая подготовка(ОФП)	234	23	18	25	21	20	20	18	21	14	17	23	14	
2	Спец. физическая подготовка(СФП)	169	17	13	16	12	12	14	12	19	10	16	18	10	
3	Техническая подготовка	45	4	3	4	3	3	4	3	4	3	5	6	3	
4	Тактическая подготовка	19	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	
5	Морально-волевая подготовка	0													
6	Трен. выполнения контр. норм.	19	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	
	Всего	486	48	37	49	39	38	42	36	47	29	41	51	29	
Участие в соревнованиях															
1	Квалификационные СДЮСШОР	4			2					2					
2	Новогодний турнир	0													
3	Первенство СДЮСШОР	2									2				
4	Первенство СПб	4						4							
	Всего	10	0	0	2	0	0	4	0	2	2	0	0	0	
Контрольные испытания															
1	ОФП	5		1		1		1		1				1	
2	СФП	5	1		1		1		1		1	0	0		
	Всего	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	
	Всего часов	552	50	39	53	41	40	48	38	51	33	41	51	31	36

Заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР

УТВЕРЖДАЮ
Директор СДЮСШОР
М.В. Гуреев
20.12.2020 г.

корр. № 25.12.2020

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

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

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Вводное занятие.	1	1												
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2		1	1										
3	Гигиена, закаливание, режим дня	0													
4	Техника и тактика лазания	2				1				1					
5	Основы туристской подготовки	0													
	Всего	5	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	
Практическая подготовка															
1	Общая физическая подготовка(ОФП)	180	19	12	16	13	15	16	16	17	12	16	19	9	
2	Спец. физическая подготовка(СФП)	130	13	10	13	11	10	11	10	13	8	10	13	8	
3	Техническая подготовка	32	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	
4	Тактическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
5	Морально-волевая подготовка	0													
6	Трен. выполнения контр. норм.	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Всего	366	37	26	34	29	30	32	30	35	25	30	37	21	
Участие в соревнованиях															
1	Квалификационные СДЮСШОР	4		2						2					
2	Новогодний турнир	2				2									
3	Первенство СДЮСШОР	2									2				
4	Первенство СПб	4						4							
	Всего	12	0	2	0	2	0	4	0	2	2	0	0	0	
ТС		24													24
Контрольные испытания															
1	ОФП	4		1		1				1			1		
2	СФП	3	1		1								1		
	Всего	7	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	2	0	
	Всего часов	414	39	30	36	33	30	36	30	39	27	30	39	21	24

Заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР