

УТВЕРЖДАЮ

Директор СДЮСШ

М.В. Гуреев

"01" сентября 2022 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год
(тренер-преподаватель Дерябин Анатолий Сергеевич, группа УТ-2)

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Основы техники прыжка	7		1	2		2		2						
2	Детализация прыжка по зонам	8	2			2		1		1			1	1	
3	Анализ современного прыжка	7			1				2		2		2		
4	Судейство техники прыжка	5	1			2		1						1	
	Всего	27	3	1	3	4	2	2	4	1	2	0	3	2	
Практическая подготовка															
1	ОФП	156	17	11	11	17	12	17	14	19	16		11	11	
2	СФП	158	12	9	12	15	10	15	13	16	15		20	21	
3	ТТП	173	13	17	18	18	12	12	14	18	17		18	16	
4	Мед.обследование,восстановит.	8		2	4					2					
	Всего														
		497	42	39	45	50	34	44	41	55	48	0	49	48	
Участие в соревнованиях															
1	Чемпионат города	2	2												
2	Кавголовские игры	6	3						3						
3	Первенство СДЮСШ	4							2					2	
	Всего	12	5	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	2	
ТС		18													18
Контрольные испытания															
1		0													
2		0													
	Всего	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Всего часов	552	50	40	48	54	36	46	50	56	50	0	52	52	18

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор СДЮСШ

М.В. Гуреев

" 01 " сентября 2022 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год
(тренер-преподаватель Дерябин Анатолий Сергеевич, группа УТ-3)

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Основы техники прыжка	10		2	2		4		2						
2	Детализация прыжка по зонам	14	2			2		2		2			2	4	
3	Анализ современного прыжка	12			2				2		4		4		
4	Судейство техники прыжка	8	2			2		2						2	
	Всего	44	4	2	4	4	4	4	4	2	4	0	6	6	
Практическая подготовка															
1	ОФП	220	22	18	20	15	13	20	24	27	17		28	16	
2	СФП	237	20	16	23	21	15	21	13	25	30		25	28	
3	ТТП	258	23	18	25	17	26	24	28	26	24		17	30	
4	Мед.обследование	4			4										
5	Восстановительные мероприятия	4		2						2					
	Всего	723	65	54	72	53	54	65	65	78	71	0	70	74	
Участие в соревнованиях															
1	Чемпионат города	2	2												
2	Кавголовские игры	8	4						4						
3	Первенство СДЮСШ	4							2					2	
	Всего	14	6	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	2	
ТС		34	5	10											34
Контрольные испытания															
1		0													
2		0													
	Всего	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Всего часов	828	80	66	76	57	58	69	75	80	75	0	76	82	34

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор СДЮСШ
М.В. Гуреев
"09 сентября" 2022 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2022 - 2023 учебный год
(тренер-преподаватель (тренер) Демченко К.А., группа НП-3)

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	История возникновения л/двоеборья	2	1	1											
2	Правила поведения и ТБ на занятиях	2	1				1								
3	Строение и функции организма	2	1	1											
4	Правила соревнований	2				1	1								
	Всего	8	3	2	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	
Практическая подготовка															
1	ОФП	165	17	8	20	15	11	16	15	16	12	15	12	8	
2	СФП	119	15	6	14	7	8	11	12	10	7	7	15	7	
3	ГТМ	100	8	5	10	6	6	9	9	12	8	8	12	7	
4	Мед.обследование	4			4										
	Всего	388	40	19	48	28	25	36	36	38	27	30	39	22	
Участие в соревнованиях															
1	Соревнования	0													
2	Восстановительные мероприятия	2				1				1					
3		0													
	Всего	2	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	
ТС		12													12
Контрольные испытания															
1	Нормативы	4	2											2	
2		0													
	Всего	4	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	
	Всего часов	414	45	21	51	30	30	36	36	42	24	21	42	24	12

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ