

УТВЕРЖДАЮ

Директор СДЮСШ

М.В. Гуреев

" 01 " сентября 20 22 г.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год  
тренер-преподаватель Ельцова Ольга Борисовна, группа УТ-1,2

	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	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	8		1		1		2	1	2				1	
4	Тактика прохождения дистанции	11	2		2		2	1		1	1	2			
5	Правила соревнований. Основы тур.техники	4			2				1			1			
	Всего	30	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	0	1	
Практическая подготовка															
1	ОФП	190	20	20	18	12	16	20	20	20	16	14	2	12	
2	СФП	127	11	15	15	10	10	14	11	14	10	10	0	7	
3	ТТП	121	12	16	12	8	8	9	11	13	12	8	2	10	
4		0													
	Всего	438	43	51	45	30	34	43	42	47	38	32	4	29	
Участие в соревнованиях															
1	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	22	2	3	2	2			1	2	4	6			
	Всего	22	2	3	2	2	0	0	1	2	4	6	0	0	
ТС		36													36
Контрольные испытания		2									2				
Восстановительные мероприятия		24				2	2	2	2	2	2	4	2	6	
	Всего	26	0	0	0	2	2	2	2	2	4	4	2	6	
	Всего часов	552	48	57	51	36	39	48	48	54	48	45	6	36	36

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ



УТВЕРЖДАЮ  
Директор СДЮСШ

М.В. Гуреев

2022 г.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год  
тренер-преподаватель Ельцова Ольга Борисовна, группа НП-1

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Топографическая подготовка	6	2		2	1		1							
2	Техника безопасности. Гигиена.	4	1	1			1				1				
3	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	3		1					1			1			
4	Тактика прохождения дистанции	4					1	1		1		1			
5	Правила соревнований. Основы тур.техники	2				1					1				
	Всего	19	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	0	0	
Практическая подготовка															
1	ОФП	109	12	14	10	5	10	11	11	10	8	9	1	8	
2	СФП	38	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4		2	
3	ТТП	66	5	6	7	5	5	6	7	7	6	7	1	4	
	Всего	213	21	24	21	13	18	20	22	21	17	20	2	14	
Участие в соревнованиях															
1	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	12			1	1			1	2	3	4			
	Всего	12	0	0	1	1	0	0	1	2	3	4	0	0	
ТС		18													18
Контрольные испытания		4	2								2				
Восстановительные мероприятия		10				2			2	2				4	
	Всего	14	2	0	0	2	0	0	2	2	2	0	0	4	
	Всего часов	276	26	26	24	18	20	22	26	26	24	26	2	18	18

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор СДЮСШ

М.В. Гуреев

от 01 сентября 2022 г.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год  
тренер-преподаватель Райкова Светлана Александровна, группа ИП-3

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Правила поведения и техника безопасности на соревнованиях.	2	1				1								
2	Строение функции организма человека	4			2			2							
3	Топография, условные знаки.	2		2											
4	Техника спортивного ориентирования	4	1			2	1								
5	Правила соревнований	2							2						
6	Основы туристской подготовки	5								2	3				
	Всего	19	2	2	2	2	2	2	2	2	3	0	0	0	
Практическая подготовка															
1	Общая физическая подготовка	179	13	17	11	19	17	16	16	18	10	14	8	20	
2	Специальная физическая подготовка	44		8		8	10	10	8						
3	Технико-тактическая подготовка	101	10	10	10	10		6	10	10	10	20	5		
4	Корректировка спортивных карт	9												9	
	Всего	333	23	35	21	37	27	32	34	28	20	34	13	29	
Участие в соревнованиях															
1	Участие в соревнованиях, контрольные упражнения	26	4	4	2	2			2	2	4	4		2	
	Всего	26	4	4	2	2	0	0	2	2	4	4	0	2	
Медицинское обследование		4			4										
ТС		22													22
Восстановительные мероприятия		10											10		
	Всего часов	414	29	41	29	41	29	34	38	32	27	38	23	31	22

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год  
тренер-преподаватель Суворкина Татьяна Павловна, группа УТ-1

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	3	1			1			1						
2	Техника и тактика ориентирования	12	3		2		1		1	2	3				
3	Краткая характеристика и физиологические основы спортивного ориентирования	8	2	2			2							2	
4	Планирование спортивной тренировки	5		2		1		1		1					
5	Правила соревнований. Основы тур.техники	7	3		2						2				
	Всего	35	9	4	4	2	3	1	2	3	5	0	0	2	
Практическая подготовка															
1	ОФП	203	20	20	20	24	17	19	20	21	18	17	3	8	
2	СФП	102	7	10	10	12	10	9	9	13	7	12		3	
3	ТТП	125	9	19	11	12	10	11	15	10	6	10		12	
4	Корректировка спортивных карт	12							2	3	3	2		2	
	Всего	446	36	49	41	48	37	39	46	47	34	41	3	25	
Участие в соревнованиях															
1	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	28	3	3	3	2		3	2	2	2	5	3		
	Всего	28	3	3	3	2	0	3	2	2	2	5	3	0	
ТС		23													23
Контрольные испытания															
1		4	2								2				
Восстановительные мероприятия		16			2	1		3		2	3	2		3	
	Всего	20	2	0	2	1	0	3	0	2	5	2	0	3	
	Всего часов	552	50	56	50	53	40	46	50	54	46	48	6	30	23

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК**  
распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год  
тренер-преподаватель Жуков Андрей Владимирович, группа НП-1(2)

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Вводное занятие.История ориентирования.	2	1		1										
2	Правила поведения и техника безопасности на соревнованиях. Одежда и снаряжение.	2	1					1							
3	Строение функций организма человека. питание, режим, гигиена, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.	3		1		1				1					
4	Топография, условные знаки. Топографическая карта.	2				1			1						
5	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.	2				1				1					
6	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.	2		1			1								
7	Основные положения правил по спортивному ориентированию.	2			1				1						
8	Основы туристской подготовки.	3									1	2			
	Всего	18	2	2	2	3	1	1	2	2	1	2	0	0	
Практическая подготовка															
1	Общая физическая подготовка.	136	13	13	13	13	11	11	13	13	13	13	6	4	
2	Специальная физическая подготовка.	35	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	1	2	
3	Техническая подготовка.	34	3	3	3	4	2	3	4	3	4	2	1	2	
4	Тактическая подготовка.	29	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1		
	Всего	234	23	23	23	24	18	20	23	22	21	20	9	8	
Участие в соревнованиях															
1	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	14	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1		
	Всего	14	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1		
Медобследование		0													
ТС															8
Восстановительные мероприятия		0													
Контрольные испытания															
1	ОФП	1										1			
2	СФП	1										1			
	Всего	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	
	Всего часов	276	26	26	26	28	20	22	26	26	24	26	10	8	8

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ





**УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК**  
распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год  
тренер-преподаватель Жуков Андрей Владимирович, группа НП-1(1)

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Водное занятие.История ориентирования.	2	1		1										
2	Правила поведения и техника безопасности на соревнованиях. Одежда и снаряжение.	2	1					1							
3	Строение функции организма человека. питание. режим, гигиена, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.	3		1		1				1					
4	Топография, условные знаки. Топографическая карта.	2				1			1						
5	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.	2				1				1					
6	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.	2		1			1								
7	Основные положения правил по спортивному ориентированию.	2			1				1						
8	Основы туристской подготовки.	3									1	2			
	Всего	18	2	2	2	3	1	1	2	2	1	2	0	0	
Практическая подготовка															
1	Общая физическая подготовка.	136	13	13	13	13	11	11	13	13	13	13	6	4	
2	Специальная физическая подготовка.	35	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	1	2	
3	Техническая подготовка.	34	3	3	3	4	2	3	4	3	4	2	1	2	
4	Тактическая подготовка.	29	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1		
	Всего	234	23	23	23	24	18	20	23	22	21	20	9	8	
Участие в соревнованиях															
1	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	14	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1		
	Всего	14	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1		
Медобследование															
		0													
ТС															
															8
Восстановительные мероприятия															
		0													
Контрольные испытания															
1	ОФП	1										1			
2	СФП	1										1			
	Всего	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	
	Всего часов	276	26	26	26	28	20	22	26	26	24	26	10	8	8

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год  
тренеры-преподаватели Федоров А.Л., Леонидова М.А. группа НП-1

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Топографическая подготовка	6	1	1	1	1			1				1		
2	Техника безопасности. Гигиена.Вводное занятие	4	1	1			1			1					
3	Техника и тактика прохождения дистанции	6	1	1	1		1	1		1					
4	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	94	8	12	10	9	6	8	7	9	8	2	10	5	
2	СФП	63	6	6	3	6	5	6	5	6	7	2	6	5	
3	ТТП	55	5	4	4	5	5	6	4	5	5	2	5	5	
	Всего	212	19	22	17	20	16	20	16	20	20	6	21	15	
Участие в соревнованиях															
1	Первенство СДЮСШ	1									1				
2	Первенство СПб	1								1					
3	Первенство России и Всероссийские соревнования	0													
4	Другие	11		1	1	1	1	1	1			1	2	2	
	Всего	13	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	
Медобследование		4			4										
ТС		10													10
Восстановительные мероприятия		12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
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	24	28	26	24	20	24	20	24	24	8	26	18	10

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год  
тренеры-преподаватели Федоров А.Л., Леонидова М.А. 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	7		1		1		1	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	28	3	3	3	2	3	2	3	3	2	0	3	1	
Практическая подготовка															
1	ОФП	198	21	18	18	20	18	20	17	17	15	6	16	12	
2	СФП	147	13	15	16	16	8	12	14	14	11	4	12	12	
3	ТТП	114	12	15	6	13	6	8	8	9	13	2	12	10	
	Всего	459	46	48	40	49	32	40	39	40	39	12	40	34	
Участие в соревнованиях															
1	Первенство СДЮСШ	1									1				
2	Первенство СПб	3		1						1	1				
3	Первенство России и Всероссийские соревнования	3											3		
4	Другие	20	1	1	1	2	1	1	2	2	1	3	3	2	
	Всего	27	1	2	1	2	1	1	2	3	3	3	6	2	
Медобследование		4			4										
ТС		8													8
Восстановительные мероприятия		24		2	2	2	2	2	2	2	2		6	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	55	50	55	38	45	46	48	48	15	55	39	8

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ





## УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год  
тренер-преподаватель Федоров А.Л., группа УТ-3

	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		1	1	2	1		1	1		2		
5	Правила соревнований. Основы тур.техники	3			1				1				1		
	Всего	29	3	3	2	3	3	3	3	3	2	0	3	1	
Практическая подготовка															
1	ОФП	240	22	24	24	25	20	20	20	22	21	5	23	14	
2	СФП	248	24	26	24	24	16	22	23	22	22	8	23	14	
3	ТФП	234	23	22	20	24	16	21	16	21	21	7	23	20	
	Всего	722	69	72	68	73	52	63	59	65	64	20	69	48	
Участие в соревнованиях															
1	Первенство СДЮСШ	1									1				
2	Первенство СПб	4	1	1						1	1				
3	Первенство России и Всероссийские соревнования	13		3								3	3	4	
4	Другие	11		1	1	1	1	1	1	1	1		3		
	Всего	29	1	5	1	1	1	1	1	2	3	3	6	4	
Медобследование		4			4										
ТС		18													18
Восстановительные мероприятия		24	2	2	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	828	75	82	77	79	58	69	65	72	73	23	80	57	18

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год  
тренер-преподаватель Сахарова Светлана Борисовна. группа НП-3

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Правила поведения и техника безопасности на соревнованиях.	2	1				1								
2	Строение функции организма человека	4			2			2							
3	Топография, условные знаки.	2		2											
4	Техника спортивного ориентирования	4	1			2	1								
5	Правила соревнований	2							2						
6	Основы туристской подготовки	5			1					2	2				
	Всего	19	2	2	3	2	2	2	2	2	2	0	0	0	
Практическая подготовка															
1	Общая физическая подготовка	172	16	18	14	17	15	18	16	18	4	10	18	8	
2	Специальная физическая подготовка	74	4	8	6	8	10	10	8	10	4		6		
3	Технико-тактическая подготовка	92	10	10	10	10		6	8	10	4	16	8		
4	Корректировка спортивных карт	2												2	
	Всего	340	30	36	30	35	25	34	32	38	12	26	32	10	
Участие в соревнованиях															
1	Участие в соревнованиях, контрольные упражнения	26	4	4	2	2			2	2	4	4		2	
	Всего	26	4	4	2	2	0	0	2	2	4	4	0	2	
Медицинское обследование		4			4										
ТС		15													15
Восстановительные мероприятия		10											10		
	Всего часов	414	36	42	39	39	27	36	36	42	18	30	42	12	15

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ



УТВЕРЖДАЮ  
Директор СДЮСШ  
М.В. Гуреев  
" 04 " сентября 20 22 г.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год  
тренер-преподаватель Сахарова Светлана Борисовна, группа НП-2

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Правила поведения и техника безопасности на соревнованиях.	2	1				1								
2	Строение функции организма человека	4			2			2							
3	Топография, условные знаки.	4		2						2					
4	Техника спортивного ориентирования	5	1			2	1			1					
5	Правила соревнований	2							2						
Итого теоретическая подготовка		3								2	1				
Физическая подготовка			2	2	2	2	2	2	2	5	1	0	0	0	
Итого физическая подготовка															
Итого часов		71	3	4	4	4	3	4	4	7	5	12	18	6	
2	Специальная физическая подготовка	71	4	10	4	8	10	12	8	5			10		
3	Технико-тактическая подготовка	86	10	10	10	10		6	10	10	5	10	5		
4	Корректировка спортивных карт	3												3	
	Всего	332	30	37	30	34	28	34	32	33	10	22	33	9	
Участие в соревнованиях															
1	Участие в соревнованиях, контрольные упражнения	26	4	4	2	2			2	2	4	4		2	
	Всего	26	4	4	2	2	0	0	2	2	4	4	0	2	
Медицинское обследование		4			4										
ТС		22													22
Восстановительные мероприятия		10											10		
	Всего часов	414	36	43	38	38	30	36	36	40	15	26	43	11	22

Заместитель директора СДЮСШ \_\_\_\_\_

Инструктор - методист СДЮСШ \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор СДЮСШ

М.В. Гуреев

20 22 г.



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год  
тренер-преподаватель Сугак Яна Андреевна, группа УТ-1

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Основы совершенствования спортивного мастерства	11	1	1	2	1	1		1	1	1		1	1	
2	Анализ соревнований	31	3	3	1	2	3	3	3	3	2	4	2	2	
3	Психологическая подготовка	10	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	
4	Восстановительные средства и мероприятия	6	1	1		1		1	1		1				
5	Правила соревнований	4	1			1				1				1	
6	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6		1	1	1				1		1	1		
	Всего	77	7	7	5	6	5	5	6	7	5	6	4	5	
Практическая подготовка															
1	Физическая подготовка	22	22	18	22	23	19	20	22	23	18	18	8	8	
2	Средства физической подготовки	27	8	8	10	10	6	8	10	12	8	12	4	6	
3	Технико-тактическая подготовка	97	10	8	10	9	8	10	8	10	8	6	4	6	
	Всего	420	40	34	42	42	33	38	40	45	34	36	16	20	
Участие в соревнованиях и контрольных стартах															
1	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	39	3	3	3	4		3	4	4	7	6		2	
	Всего	39	3	3	3	4	0	3	4	4	7	6	0	2	
ТС		18													18
Углубленное медицинское обследование															
1	Углубленное медицинское обследование	2									2				
	Всего	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	
Восстановительные мероприятия		4				2						2		1	
	Всего часов	552	50	44	50	54	38	46	50	56	48	50	20	28	18

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год  
тренеры-преподаватели Сугак Я.А., Фершалова В.С., группа УТ-3

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Основы совершенствования спортивного мастерства	10	1	1	1		1		1	1	1	1	1	1	
2	Анализ соревнований	32	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	
3	Психологическая подготовка	10	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	
4	Восстановительные средства и мероприятия	6	1		1	3		1			1			1	
5	Правила соревнований	4	1							1		1		1	
6	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	7		1	1	1				1		1	1	1	
	Всего	69	7	5	7	6	5	5	5	7	5	7	4	8	
Практическая подготовка															
1	ОФП	206	19	14	21	23	13	18	21	23	20	20	7	10	
2	СФП	299	28	22	30	32	20	28	28	30	28	28	10	15	
3	Технико-тактическая подготовка	115	12	8	11	14	10	10	12	12	10	10	5	5	
	Всего	620	59	44	62	69	43	56	61	65	58	58	22	30	
Участие в соревнованиях и контрольных стартах															
1	Участие в соревнованиях и контрольных стартах		8	7	6	6	6	6	8	8	8	12	4	7	
	Всего	86	8	7	6	6	6	6	8	8	8	12	4	7	
ТС		23													23
Углубленное медицинское обследование															
1	Углубленное медицинское обследование	3		3											
	Всего	3		3											
Восстановительные мероприятия		18	3	3			3		3		3			3	
	Всего часов	828	77	62	75	81	57	67	77	80	74	77	30	48	23

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ