



УТВЕРЖДАЮ
Директор СДЮСШ

М.В. Гуреев

Специальный представитель
Министерства спорта
Российской Федерации
2022 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2022 - 2023 учебный год
(тренер-преподаватель (тренер) Демченко К.А., группа 2-ого года обучения)

	Содержание	Часы	Период тренировок									ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	
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	Гигиена. Закаливание, режим дня	2	1	1								
	Всего	8	2	2	1	0	1	1	0	1	0	
Практическая подготовка												
1	ОФП	70	9	3	12	6	8	9	10	8	5	
2	СФП	26	1	2	6	4	3	2	3	3	2	
3	ТТМ	32	3	3	7	3	2	4	3	5	2	
4	Мед.обследование	0										
	Всего	128	13	8	25	13	13	15	16	16	9	
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	
ТС		16										16
Контрольные испытания												
1	Нормативы	2	1								1	
2		0										
	Всего	2	1	0	0	0	0	0	0	0	1	
	Всего часов	144	16	10	26	14	14	10	10	18	10	16

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год
(тренер-преподаватель Дерябин А.С., группа 3 г.о.)

	Содержание	Часы	Период тренировок									ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	
Теоретическая подготовка												
1	история прыжков	3	1	1	1							
2	морально-волевая подготовка	2					1				1	
3	строение и функции организма	2							2			
4	правила соревнований	2				1					1	
	Всего	9	1	1	1	1	1	0	2	0	2	
Практическая подготовка												
1	ОФП	50	5	6	7	5	6	6	4	7	4	
2	СФП	39	4	5	5	4	4	6	4	4	3	
3	ТТМ	36	4		5	2	3	4	6	5	7	
4	Мед.обследование,восстанов.	0										
	Всего	133	13	11	17	11	13	16	14	16	14	
Участие в соревнованиях												
1	Соревнования											
2												
3		0										
	Всего	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ТС		8										8
Контрольные испытания												
1	Нормативы	2	2									
2		0										
	Всего	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Всего часов	144	16	12	18	12	14	16	16	16	16	8

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ