

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

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

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	История возникновения прыжков	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	129	12	10	13	14	12	10	8	13	10	7	15	5	
2	СФП	103	8	6	10	8	8	8	4	18	7	4	16	6	
3	ТГМ	89	11	3	9	6	8	6	6	10	7	4	14	5	
4	Мед.обследование	4			4										
	Всего	325	31	19	36	28	28	24	18	41	24	15	45	16	
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		21													21
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	24	48	30	30	36	36	42	24	15	45	18	21

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор СДЮСШ

М.В. Гуреев

"Северный" детский-юношеский спортивный клуб

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год
(тренер-преподаватель Дерябин А.С., группа НП-2)

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	история прыжков	4	1	1	1									1	
2	морально-волевая подготовка	5	1				1				1		2		
3	строение и функции организма	6	1	1					2					2	
4	правила соревнований	5				1	1				1		2		
	Всего	20	3	2	1	1	2	0	2	0	2	0	4	3	
Практическая подготовка															
1	ОФП	131	11	11	14	17	12	15	9	15	9		11	7	
2	СФП	115	8	13	10	13	11	10	10	12	8		8	12	
3	ТТМ	111	12	10	10	8	8	11	9	12	10		14	7	
4	Мед.обследование,восстанов.	8			4						4				
	Всего	365	31	34	38	38	31	36	28	39	31	0	33	26	
Участие в соревнованиях															
1	Соревнования	12							6					6	
2															
3		0													
	Всего	12	0	0	0	0	0	0	6	0	0	0	0	6	
ТС		9													9
Контрольные испытания															
1	Нормативы	8	2										2	4	
2		0													
	Всего	8	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	4	
	Всего часов	414	36	36	39	39	33	36	36	39	33	0	39	39	9

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2022 - 2023 учебный год
(тренер-преподаватель Большаков А.И., группа НП-1)

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	История возникновения прыжков	3	1	1				1							
2	Правила поведения и ТБ на занятиях	2	1				1								
3	Строение и функции организма	4	1	1					1	1					
4	Правила соревнований	2							1					1	
	Всего	11	3	2	0	0	1	1	2	1	0	0	0	1	
Практическая подготовка															
1	ОФП	124	12	15	12	11	8	11	9	6	14	11	11	4	
2	СФП	74	4	6	8	8	6	6	7	4	7	7	8	3	
3	ТТМ	59	3	5	6	7	3	6	6	3	5	6	7	2	
4	Мед.обследование	4												4	
	Всего	261	19	26	26	26	17	23	22	13	26	24	26	13	
Участие в соревнованиях															
1	Соревнования	1								1					
2	Восстановительные мероприятия	1								1					
3		0													
	Всего	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	
ТС		0													
Контрольные испытания															
1	Нормативы	4	2										2		
2		0													
	Всего	4	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	
	Всего часов	276	24	28	26	26	18	24	24	16	26	24	28	12	0

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 Большаков А.И., группа НП-2)

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	История возникновения прыжков	3	1	1				1							
2	Правила поведения и ТБ на занятиях	2	1				1								
3	Строение и функции организма	5	1	1					1	1				1	
4	Правила соревнований	2							1					1	
	Всего	12	3	2	0	0	1	1	2	1	0	0	0	2	
Практическая подготовка															
1	ОФП	182	14	17	16	16	11	17	17	12	19	17	17	9	
2	СФП	113	9	12	12	12	9	9	9	5	11	10	12	3	
3	ГТМ	100	8	11	11	11	6	9	8	4	9	9	11	3	
4	Мед.обследование	4												4	
	Всего	399	31	40	39	39	26	35	34	21	39	36	40	19	
Участие в соревнованиях															
1	Соревнования	1								1					
2	Восстановительные мероприятия	1								1					
3		0													
	Всего	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	
ТС		0													
Контрольные испытания															
1	Нормативы	4	2										2		
2		0													
	Всего	4	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	
	Всего часов	414	36	42	39	39	27	36	36	24	39	36	42	18	0

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ