



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК
распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год
тренер-преподаватель Арбузов С.С., 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, инструктаж	1	1												
2	Скалолазание в Мире и России	5	1		1		1			1		1			
3	краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1				1									
4	Основы техники и тактики спортивного скалолазания	2		1				1							
5	правила соревнований, организация и проведение	1								1					
6	Психологическая подготовка	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Всего	20	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	1	0	
Практическая подготовка															
1	ОФП	191	20	20	18	17	20	20	20	20	10	19		7	
2	СФП	105	10	16	10	10	10	10	10	15	10	4			
3	техничко- тактическая подготовка	172	16	20	20	10	7	16	12	15	15	15	21	5	
4	Восстановительные мероприятия	7					2					5			
5	Углубленное медицинское обследование	4				4									
	Всего	479	46	56	48	41	39	46	42	50	35	43	21	12	
Участие в соревнованиях															
1	Кубок ФС СПб	5				5									
2	Первенство СПб	5							5						
3	Первенство СДЮСШ	3				3									
4	Инструкторская, судейская практика	2								2					
	Всего	15	0	0	0	8	0	0	5	2	0	0	0	0	
ТС		24													24
Контрольные испытания															
1	ОФП	7											7		
2	СФП	7											7		
	Всего	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	0	
	Всего часов	552	48	58	50	51	41	48	48	55	36	45	36	12	24

Заместитель директора СДЮСШ _____

Инструктор - методист СДЮСШ _____



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК
распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год
тренер-преподаватель Арбузов С.С., 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. Инструктаж	4	1		1		1				1				
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение скалолаза	5	1	1			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	1	1		1				1		1			
5	Основы туристской подготовки	2										1	1		
	Всего	17	3	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	0	
Практическая подготовка															
1	ОФП	167	12	22	18	15	6	10	10	22	6	19	20	7	
2	СФП	66	5	5	5	10	10	10	5	5	5	5	1		
3	Технико-тактическая подготовка	110	10	10	15	10	10	15	17	10	10	3			
4	Психологическая подготовка	6		3			3								
5	Восстановительные мероприятия	11					2					4	5		
6	Углубленное медицинское обследование	4	2											2	
	Всего	364	29	40	38	35	31	35	32	37	21	31	26	9	
Участие в соревнованиях															
1	Первенство Федерации скалолазания СПб	3				3									
2	Первенство СДЮСШ	1								1					
3	Первенство СПб	3							3						
	Всего	7	0	0	0	3	0	0	3	1	0	0	0	0	
ТС		18													18
Контрольные испытания															
1	ОФП	4	2								2				
2	СФП	4	2								2				
	Всего	8	4	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	
	Всего часов	414	36	42	39	39	33	36	36	39	27	33	27	9	18

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор СДЮСШ

М.В. Гуреев

" 12 " 2022 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год
тренер-преподаватель Арбузов СС, 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. Краткий обзор развития скалолазания в России. Инструктаж	3	1				1						1		
2	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2			1					1					
3	Краткая характеристика техники лазания. Представление о тактике . Основные положения правил соревнований	4		1		1			1		1				
4	Основы туристской подготовки	2										1	1		
	Всего	11	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	2	0	
Практическая подготовка															
1	ОФП	157	16	22	8	20	7	19	6	22	10	8	15	4	
2	СФП	36			10		5		10			10	1		
3	Технико-тактическая подготовка	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
4	Психологическая подготовка	2					2								
	Всего	245	21	27	23	25	19	24	21	27	15	23	16	4	
Участие в соревнованиях															
1	Первенство ДЮСШ	4			2						2				
2	Первенство СПб	2							2						
	Всего	6	0	0	2	0	0	0	2	0	2	0	0	0	
ТС		10													10
Контрольные испытания															
1	Выполнение контрольных нормативов	0													
2	Углубленное медицинское обследование	4	2											2	
	Всего	4	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	
	Всего часов	276	24	28	26	26	20	24	24	28	18	24	18	6	10

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ

УТВЕРЖДАЮ
 Директор СДЮСШ
 М.В. Туреев
 " 20 " 2022 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год
 тренер-преподаватель Кярова А.Ю., группа УТ-1

	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	2	2												
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях, инструктаж	6		2	2								2		
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	2				2									
4	Основы техники и тактики спортивного скалолазания.	4					2	2							
5	Правила соревнований. Их организация и проведение	4							2			2			
6	Психологическая подготовка	4								2	2				
	Всего	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	
Практическая подготовка															
1	Общая физическая подготовка	170	18	18	15	18	12	13	16	17	15	9	11	8	
2	Специальная физическая подготовка	127	13	13	12	13	9	11	12	13	11	8	7	5	
3	Технико-тактическая подготовка	204	16	21	20	21	13	17	19	20	19	11	16	11	
	Всего	501	47	52	47	52	34	41	47	50	45	28	34	24	
Участие в соревнованиях		8			2			2	2	2					
УМО		4	2								2				
ТС		15	8	7											0
Контрольные испытания		2									2				
	Всего часов	552	59	61	51	54	36	45	51	54	51	30	36	24	0

Заместитель директора СДЮСШ _____

Инструктор - методист СДЮСШ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор СДЮСШ

М.В. Куреев

2022 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год
тренер-преподаватель Кярова А.Ю., группа УТ-2

	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	2	2												
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях, инструктаж	4		2	2										
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	2				2									
4	Основы техники и тактики спортивного скалолазания	4					2	2							
5	Правила соревнований. Их организация и проведение	4							2			2			
6	Психологическая подготовка	4								2	2				
	Всего	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	
Практическая подготовка															
1	Общая физическая подготовка	164	16	16	14	19	13	13	18	15	13	10	10	7	
2	Специальная физическая подготовка	124	13	12	11	13	9	11	13	12	11	7	7	5	
3	Технико-тактическая подготовка	201	21	19	19	23	15	17	19	20	15	11	13	9	
	Всего	489	50	47	44	55	37	41	50	47	39	28	30	21	
Участие в соревнованиях		10		2	2			2	2	2					
УМО		4	2								2				
ТС		27	5	13											9
Контрольные испытания		2									2				
	Всего часов	552	59	64	48	57	39	45	54	51	45	30	30	21	9

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор СДЮСШ

М.В. Гуреев
" 01 " 2022 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год
тренер-преподаватель Кярова А.Ю., группа НП-2

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Краткий обзор развития скалолазания в России	3	2											1	
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях, инструктаж	4		2	2										
3	Одежда и снаряжение скалолаза	2				2									
4	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	3					1	2							
5	Краткая характеристика техники лазания. Представление о тактике . Основные положения правил соревнований	2							2						
6	Основы туристской подготовки	2								1	1				
	Всего	16	2	2	2	2	1	2	2	1	1	0	0	1	
Практическая подготовка															
1	Общая физическая подготовка	131	13	13	12	13	10	12	13	13	11	8	8	5	
2	Специальная физическая подготовка	93	9	9	9	9	7	9	9	9	9	5	5	4	
3	Технико-тактическая подготовка	141	13	15	11	13	12	13	15	14	8	11	11	5	
4	Психологическая подготовка	2				2									
	Всего	367	35	37	32	37	29	34	37	36	28	24	24	14	
Участие в соревнованиях		4			2					2					
УМО		4	2								2				
ТС		21	3	9											9
Контрольные испытания		2									2				
	Всего часов	414	42	48	36	39	30	36	39	39	33	24	24	15	9

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год
тренер-преподаватель Шерягина К.Д., группа НП-3

	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	3	1	2											
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение скалолаза	3	1	1			1								
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	3				1		1	1						
4	Краткая характеристика техники лазания. Представление о тактике . Основные положения правил соревнований	5			3									2	
5	Основы туристской подготовки	2										2			
	Всего	16	2	3	3	1	1	1	1	0	0	2	0	2	
Практическая подготовка															
1	Общефизическая подготовка	160	21	13	15	17	13	9	12	14	15	18	6	7	
2	Специальная физическая подготовка	82	10	9	10	13	6	4	1	6	13	10			
3	Технико - тактическая подготовка	114	5	11	9	6	8	16	21	16	4	6	6	6	
4	Психологическая подготовка	11	1	3		1	2			3		1			
5	Углубленное медицинское обследование	6			2				4						
	Всего	373	37	36	36	37	29	29	38	39	32	35	12	13	
Участие в соревнованиях		23		12		4		3			4				
ТС		0													
Контрольные испытания		2										2			
	Всего часов	414	39	51	39	42	30	33	39	39	36	39	12	15	

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор СДЮСШ

М.В. Гуреев

" 08.09.2022 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год
тренер-преподаватель Шерягина К.Д., группа УТ-1

	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.	1	1												
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях, инструктаж	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	2	1	1											
4	Основы техники и тактики спортивного скалолазания.	3				1		1		1					
5	Правила соревнований. Их организация и проведение.	1			1										
6	Психологическая подготовка	11	1	1	1	1	1	2	1	1		1	1		
	Всего	28	4	3	3	3	2	4	2	3	1	2	1	0	
Практическая подготовка															
1	Общефизическая подготовка	197	18	18	16	20	14	16	21	16	18	18	13	9	
2	Специальная физическая подготовка	123	12	11	11	7	11	12	15	15	14	12		3	
3	Технико - тактическая подготовка	160	15	18	12	20	12	14	13	17	18	14	1	6	
4	Углубленное медицинское обследование	4		4											
	Всего	484	45	51	39	47	37	42	49	48	50	44	14	18	
Участие в соревнованиях		24		12	6	4		2							
Восстановительные мероприятия		12			3				3	3				3	
ТС		12													12
Контрольные испытания		4	2									2			
	Всего часов	552	51	66	48	54	39	48	51	51	51	48	15	18	12

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ



Директор СДЮСШ

М.В. Гуреев

20.22г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год
тренер-преподаватель Шерягина К.Д., группа УТ-2

	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.	1	1												
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях, инструктаж	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	2	1	1											
4	Основы техники и тактики спортивного скалолазания.	3				1		1		1					
5	Правила соревнований. Их организация и проведение.	1			1										
6	Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1		
	Всего	27	4	3	3	3	2	3	2	3	1	2	1	0	
Практическая подготовка															
1	Общefизическая подготовка	198	18	18	16	20	14	16	21	16	18	18	13	10	
2	Специальная физическая подготовка	120	12	11	12	7	12	10	15	15	11	12		3	
3	Технико - тактическая подготовка	166	15	18	14	20	14	14	13	17	18	14	1	8	
4	Углубленное медицинское обследование	4		4											
	Всего	488	45	51	42	47	40	40	49	48	47	44	14	21	
Участие в соревнованиях		24		12	6	4		2							
Восстановительные мероприятия		12			3				3	3				3	
ТС		9													9
Контрольные испытания		4	2									2			
	Всего часов	552	51	66	51	54	42	45	51	51	48	48	15	21	9

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор СДЮСШ

М.В. Гуреев

20 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год
тренер-преподаватель Никитина О.В., группа НП-1

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Правила поведения и ТБ, инструктаж	5	1	1		1		1			1				
2	Гигиена, закалывание, режим дня	5			1		1		1			1	1		
3	Техника лазания. Правила соревнований	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	
4	Психологическая подготовка	6			1	1	1	1	1	1					
5	Основы туристской подготовки	3									1	1	1		
	Всего	29	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	
Практическая подготовка															
1	Общая физическая подготовка	99	2	9	10	9	8	10	11	11	8	6	6	9	
2	Специальная физическая подготовка	56		6	4	6	4	6	5	6	6	4	4	5	
3	Технико-тактическая подготовка	58		8	7	8	3	5	7	7	6	2	2	3	
	Всего	213	2	23	21	23	15	21	23	24	20	12	12	17	
Участие в соревнованиях		4			2				2						
УМО		2		1							1				
Контрольные испытания		2									2				
ТС		28													28
	Всего часов	278	4	26	26	26	18	24	28	26	26	14	14	18	28

Заместитель директора СДЮСШ

[Signature]

Инструктор - методист СДЮСШ

[Signature]



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год
тренер-преподаватель Никитин О.Я., группа УТ- 2

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Правила поведения и ТБ, инструктаж	5	1		1		1		1		1				
2	Физиологические основы тренировки	2	1							1					
3	Техника и тактика скалолазания	11	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1			
4	Правила соревнований по скалолазанию	4		1		1		1		1					
5	Основы туристской подготовки	4									1	1	1	1	
	Всего	26	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	1	1	
Практическая подготовка															
1	ОФП	106	16	9	10	22	15	12	12	8	2				
2	СФП	158	9	6	6	12	14	22	28	14	17		15	15	
3	Техническая подготовка	91	4	4	3	6	4	2	2	10	15	16	15	10	
4	Тактическая подготовка	63	6	4	4	6	2	4	6	10	1	9	2	9	
5	Психологическая подготовка	8	2	2			1	1		1				1	
	Всего	426	37	25	23	46	36	41	48	43	35	25	32	35	
Участие в соревнованиях		28		2	4	6	4	2	4	2	4				
УМО		8		4							4				
ТС		60													60
Контрольные испытания		4	2								2				
	Всего часов	552	42	33	30	54	42	45	54	48	48	27	33	36	60

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор СДЮСШ

М.В. Гуреев

" 01.10.2022 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год
тренер-преподаватель Труханов Ф.В., группа ИП-3

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Краткий обзор развития скалолазания в России	1	1												
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях, инструктаж	5	1	1	1							1		1	
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	6	1		1		1	2				1			
4	Краткая характеристика техники лазания. Представление о тактике . Основные положения правил соревнований	5	1	1		1			2						
5	Основы туристской подготовки	3			1					1	1				
	Всего	20	4	2	3	1	1	2	2	1	1	2	0	1	
Практическая подготовка															
1	Общая физическая подготовка	144	16	14	14	14	10	12	14	14	12	14		10	
2	Специальная физическая подготовка	100	9	9	10	10	8	8	10	10	10	10		6	
3	Технико-тактическая подготовка	114	8	12	12	12	8	10	12	12	8	12		8	
4	Психологическая подготовка	8				2		1	1		1	1		2	
	Всего	366	33	35	36	38	26	31	37	36	31	37	0	26	
Участие в соревнованиях		4		2						2					
УМО		4	2								2				
ТС		18		15											3
Контрольные испытания		2									2				
	Всего часов	414	39	54	39	39	27	33	39	39	36	39	0	27	3

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор СДЮСШ

М.В. Еуреев

" 09 09 20 22 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год
тренер-преподаватель Труханов Ф.В., группа Н11-1

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Краткий обзор развития скалолазания в России	1	1												
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях, инструктаж	4	1	1	1									1	
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	4	1					1	2						
4	Краткая характеристика техники лазания. Представление о тактике . Основные положения правил соревнований	4	1	1						2					
5	Основы туристской подготовки	3			1						1	1			
	Всего	16	4	2	2	0	1	2	2	1	1	0	0	1	
Практическая подготовка															
1	Общая физическая подготовка	98	6	10	8	10	8	8	10	10	10	12		6	
2	Специальная физическая подготовка	66	8	8	6	6	5	6	6	6	5	6		4	
3	Технико-тактическая подготовка	72	6	6	8	8	4	8	8	7	4	8		5	
4	Психологическая подготовка	2				2									
	Всего	238	20	24	22	26	17	22	24	23	19	26	0	15	
Участие в соревнованиях		2								2					
УМО		4	2								2				
ТС		14													14
Контрольные испытания		2									2				
	Всего часов	276	26	26	24	26	18	24	26	26	24	26	0	16	14

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор СДЮСШ

М.В. Гуреев

" 01 09 2022 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2022 -2023 учебный год
тренер-преподаватель Кривошеева К.М., группа НП-1

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Краткий обзор развития скалолазания в России	1	1												
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях, инструктаж	4	1	1	1									1	
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	4	1					1	2						
4	Краткая характеристика техники лазания. Представление о тактике . Основные положения правил соревнований	4	1	1						2					
5	Основы туристской подготовки	3			1						1	1			
	Всего	16	4	2	2	0	1	2	2	1	1	0	0	1	
Практическая подготовка															
1	Общая физическая подготовка	101	6	10	10	12	8	8	10	10	5	12	6	4	
2	Специальная физическая подготовка	68	8	8	6	6	5	4	6	6	4	6	6	3	
3	Технико-тактическая подготовка	71	6	6	8	8	6	8	8	7	4	8	2		
4	Психологическая подготовка	2				2									
	Всего	242	20	24	24	28	19	20	24	23	13	26	14	7	
Участие в соревнованиях		2								2					
УМО		4	2								2				
ТС		10													10
Контрольные испытания		2									2				
	Всего часов	276	26	26	26	28	20	22	26	26	18	26	14	8	10

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 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	Краткий обзор развития скалолазания в России	2	1											1	
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. инструктаж	3	1	1	1										
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	5	1	1			1	2							
4	Краткая характеристика техники лазания. Представление о тактике . Основные положения правил соревнований	4	1	1					2						
5	Основы туристской подготовки	3			1					1	1				
	Всего	17	4	3	2	0	1	2	2	1	1	0	0	1	
Практическая подготовка															
1	Общая физическая подготовка	140	10	14	12	13	10	12	13	13	11	16		16	
2	Специальная физическая подготовка	103	8	12	9	11	7	9	9	9	9	10		10	
3	Технико-тактическая подготовка	118	6	10	11	13	9	13	12	14	8	11		11	
4	Психологическая подготовка	5				2						2		1	
	Всего	366	24	36	32	39	26	34	34	36	28	39		38	
Участие в соревнованиях		4			2					2					
УМО		4	2								2				
ТС		21													21
Контрольные испытания		2									2				
	Всего часов	414	30	39	36	39	27	36	36	39	33	39	0	39	21

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор СДЮСШ
М.В. Гуреев
" 20 09 2022
распределения учебных часов на

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

2022

2023

учебный год. Групп УТЗ

Тренер-преподаватель: Садовников В.В.

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			сен	окт	ноя	дек	январ	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	35
	Теоретическая подготовка														
1	Вводное занятие.	4	4												
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	12		4	4			4							
3	Гигиена, закаливание, режим дня	8							4					4	
4	Техника и тактика лазания	11				4	3			4					
5	Основы туристской подготовки	6									4	2			
	Всего	41	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2		4	
	Практическая подготовка														
1	Общая физическая подготовка(ОФП)	228	24	20	23	21	18	16	24	20	21	10	7	24	
2	Спец. физическая подготовка(СФП)	177	17	18	17	18	12	15	17	18	17	8	2	18	
3	Техническая подготовка	194	19	20	18	20	14	16	19	20	18	9	3	18	
4	Тактическая подготовка	81	8	8	8	8	6	7	8	8	8	3	1	8	
5	Морально волевая подготовка	2						2							
6	Трен. выполнения контр. норм.	32	3	4	3	4	2	3	3	4	1	1		4	
	Всего	714	71	70	69	71	52	59	71	70	65	31	13	72	
	Т С	35													
	Участие в соревнованиях														
1	Всероссийские соревнования	8		4						4					
2	Кубок федерации скалолазания СПб	4				4									
3	Первенство СДЮСШ	2									2				
4	Первенство СПб	4						4							
	Всего	18		4		4		4		4	2				
	Контрольные испытания														
1	ОФП	11		2		2		2		2		1		2	
2	СФП	9	2		2		1		2		2				
	Всего	20	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1		2	
	Всего часов без ТС	793	77	80	75	81	56	69	77	80	73	34	13	78	
	ИТОГО с ТС:	828													

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 Амирханов Р.А., группа УТ-1

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Правила поведения и ТБ. инструктаж	2	1				1								
2	Физиология, ОФП,СФП	3	1	1	1										
3	Техническая и тактическая подготовка	1				1									
4	Правила соревнований по скалолазанию	1		1											
5	Туристическая подготовка	3								1	1	1			
6	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	1					1							
	Всего	12	3	2	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	
Практическая подготовка															
1	ОФП	121	14	13	11	14	8	8	12	10	8	10	5	8	
2	СФП	120	14	13	10	12	10	9	12	10	8	10	4	8	
3	Техническая подготовка	109	10	10	8	10	8	7	10	10	9	14	3	10	
4	Тактическая подготовка	100	9	9	8	10	8	7	7	10	9	12	2	9	
	Всего	450	47	45	37	46	34	31	41	40	34	46	14	35	
Участие в соревнованиях															
1	Первенство СДЮСШ и Районные	24		6	6			6		6					
2	Городские соревнования	21			6	3		6	6						
3	Всероссийские	6					6								
	Всего	51	0	6	12	3	6	12	6	6	0	0	0	0	
ТС		27													27
Контрольные испытания															
1	ОФП	6	1		1		1		1		1		1		
2	СФП	6		1		1		1		1		1		1	
	Всего	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Всего часов	552	51	54	51	51	42	45	48	48	36	48	15	36	27

Заместитель директора СДЮСШ

Инструктор - методист СДЮСШ