

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК
распределение учебных часов на 2023/2024 учебный год

НП-2 скалолазание

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок											
		сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	февр.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.
1. Теоретическая подготовка	Количество часов												
1. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.	1		0.5						0.5				
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях (зачет)	2	0.5		0.5		0.5		0.5					
3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	1	0.5	0.5										
4. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1		0.5						0.5				
5. Краткая характеристика техники лазания. Виды соревнований по скалолазанию. Основы методики начального обучения и тренировки.	3		0.5	0.5		0.5		0.5	1				
Итого часов:	8	1	2	1	0	1	0	1	2	0	0	0	0
2. Практическая подготовка													
1.ОФП	200	15	10	11	16	13	15	16	9	15	18	25	37
2.СФП	70	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	10	
3.Техника безопасности и техника страховки	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
4.Техническая подготовка	70	9	7	9	6	7	8	9	5	6	4		
5.Тактическая подготовка	9	1	1		1	1	1	1	1	1	1		
6.Психологическая подготовка	8	1			2	1			2	1	1		
7.Выполнение контрольных нормативов	4	2								2			
8. Медицинский осмотр	2			2									
Итого часов:	383	36	26	30	33	30	32	34	25	33	32	35	37
3. Участие в соревнованиях													
Итого часов:	25		4	4	4	4			5	4			
Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели	416	37	32	35	37	35	32	35	32	37	32	35	37

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределение учебных часов на 2023/2024 учебный год

НП-2 скалолазание

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок											
		сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	февр.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.
1. Теоретическая подготовка	Количество часов												
1. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.	1		0.5						0.5				
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях (зачет)	2	0.5		0.5		0.5		0.5					
3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	1	0.5	0.5										
4. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1		0.5						0.5				
5. Краткая характеристика техники лазания. Виды соревнований по скалолазанию. Основы методики начального обучения и тренировки.	3		0.5	0.5		0.5		0.5	1				
Итого часов:	8	1	2	1	0	1	0	1	2	0	0	0	0
2. Практическая подготовка													
1.ОФП	200	15	10	11	16	13	15	16	9	15	18	25	37
2.СФП	70	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	10	
3.Техника безопасности и техника страховки	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
4.Техническая подготовка	70	9	7	9	6	7	8	9	5	6	4		
5.Тактическая подготовка	9	1	1		1	1	1	1	1	1	1		
6.Психологическая подготовка	8	1			2	1			2	1	1		
7.Выполнение контрольных нормативов	4	2								2			
8. Медицинский осмотр	2			2									
Итого часов:	383	36	26	30	33	30	32	34	25	33	32	35	37
3. Участие в соревнованиях													
Итого часов:	25		4	4	4	4			5	4			
Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели	416	37	32	35	37	35	32	35	32	37	32	35	37

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК
распределение учебных часов на 2023/2024 учебный год

УТ-1 скалолазание

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок											
		сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	февр.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.
1. Теоретическая подготовка	Количество часов												
1.Физиологические основы спортивной тренировки	3	1		0.5	0.5					1			
2.Основы методики обучения и тренировки скалолазов	2		0.5		0.5		0.5		0.5				
3.Врачебный контроль и самоконтроль	2					0.5		0.5		1			
4.ЕВСК, разряды и звания в скалолазании	2			0.5	0.5	0.5			0.5				
5.Правила техники безопасности	3	1	0.5		0.5		0.5	0.5					
Итого часов:	12	2	1	1	2	1	1	1	1	2	0	0	
2. Практическая подготовка													
1.ОФП	155	13	10	9	12	12	10	11	10	10	35	23	
2.СФП	80	8	6	5	6	5	6	6	7	5	15	11	
3.Техника страховки	20	3	2	2	2	3	2	2	2	2			
4.Техническая подготовка	120	14	12	12	15	15	13	13	13	13			
5.Тактическая подготовка	20	3	2	2	2	3	2	2	2	2			
6.Психологическая подготовка	15		2	2	2	2	2	2	2	1			
7.Выполнение контрольных нормативов	6	3								3			
8.Инструкторская и судейская практика	18	2	4	3	2			3		4			
9.Восстановительные мероприятия	62	7	7	7	7	7	7	7	7	6			
10. Медицинский осмотр	4			2					2				
11.Работа по индивидуальным планам	72											19	53
Итого часов:	572	53	45	44	48	47	42	46	45	46	50	53	53
3. Участие в соревнованиях													
Итого часов:	40		5	5	5	5	5	5	5	5			
Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели	624	55	51	50	55	53	48	52	51	53	50	53	53

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределение учебных часов на 2023/2024 учебный год

УТ-1 скалолазание

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок											
		сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	февр.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.
1. Теоретическая подготовка	Количество часов												
1.Физиологические основы спортивной тренировки	3	1		0.5	0.5					1			
2.Основы методики обучения и тренировки скалолазов	2		0.5		0.5		0.5		0.5				
3.Врачебный контроль и самоконтроль	2					0.5		0.5		1			
4.ЕВСК, разряды и звания в скалолазании	2			0.5	0.5	0.5			0.5				
5.Правила техники безопасности	3	1	0.5		0.5		0.5	0.5					
Итого часов:	12	2	1	1	2	1	1	1	1	2	0	0	
2. Практическая подготовка	Количество часов												
1.ОФП	155	13	10	9	12	12	10	11	10	10	35	23	
2.СФП	80	8	6	5	6	5	6	6	7	5	15	11	
3.Техника страховки	20	3	2	2	2	3	2	2	2	2			
4.Техническая подготовка	120	14	12	12	15	15	13	13	13	13			
5.Тактическая подготовка	20	3	2	2	2	3	2	2	2	2			
6.Психологическая подготовка	15		2	2	2	2	2	2	2	1			
7.Выполнение контрольных нормативов	6	3								3			
8.Инструкторская и судейская практика	18	2	4	3	2			3		4			
9.Восстановительные мероприятия	62	7	7	7	7	7	7	7	7	6			
10. Медицинский осмотр	4			2					2				
11.Работа по индивидуальным планам	72											19	53
Итого часов:	572	53	45	44	48	47	42	46	45	46	50	53	53
3. Участие в соревнованиях	Количество часов												
Итого часов:	40		5	5	5	5	5	5	5	5			
Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели	624	55	51	50	55	53	48	52	51	53	50	53	53

Зам.дир. по УСР _____ И. К. Постников

Тренер - преподаватель Соловарова Е. В.

распределение учебных часов на 2023/2024 учебный год

УТ-2 скалолазание

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок											
		сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	февр.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.
1. Теоретическая подготовка	Количество часов												
1.Физиологические основы спортивной тренировки	3	1		0.5	0.5					1			
2.Основы методики обучения и тренировки скалолазов	2		0.5		0.5		0.5		0.5				
3.Врачебный контроль и самоконтроль	2					0.5		0.5		1			
4.ЕВСК, разряды и звания в скалолазании	2			0.5	0.5	0.5			0.5				
5.Правила техники безопасности	3	1	0.5		0.5		0.5	0.5					
Итого часов:	12	2	1	1	2	1	1	1	1	2	0	0	
2. Практическая подготовка													
1.ОФП	155	12	10	10	11	13	10	10	10	11	33	25	
2.СФП	80	8	6	5	6	5	6	6	7	5	15	11	
3.Техника страховки	20	3	2	2	2	3	2	2	2	2			
4.Техническая подготовка	120	14	12	12	15	15	13	13	13	13			
5.Тактическая подготовка	20	3	2	2	2	3	2	2	2	2			
6.Психологическая подготовка	15		2	2	2	2	2	2	2	1			
7.Выполнение контрольных нормативов	6	3								3			
8.Инструкторская и судейская практика	18	2	4	3	2			3		4			
9.Восстановительные мероприятия	62	7	7	7	7	7	7	7	7	6			
10. Медицинский осмотр	4			2					2				
11.Работа по индивидуальным планам	72											18	54
Итого часов:	572	52	45	45	47	48	42	45	45	47	48	54	54
3. Участие в соревнованиях													
Итого часов:	40		5	5	5	5	5	5	5	5			
Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели	624	54	51	51	54	54	48	51	51	54	48	54	54

Зам.дир. по УСР _____ И. К. Постников

Тренер - преподаватель Волохин М. К.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределение учебных часов на 2023/2024 учебный год

УТ-3 скалолазание

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок											
		сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	февр.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.
1. Теоретическая подготовка	Количество часов												
1. Физиологические основы спортивной тренировки	2			0.5	1				0.5				
2. Основы методики обучения и тренировки скалолазов	4	1		1				1			1		
3. Врачебный контроль и самоконтроль	1						0.5				0.5		
4. ЕВСК, разряды и звания в скалолазании	1	1											
5. Правила техники безопасности	2			0.5			0.5			0.5	0.5		
6. Восстановительные средства и мероприятия	8		1	1	1	1	1	1	1	1			
Итого часов:	18	2	1	3	2	2	2	1	2	3	0	0	
2. Практическая подготовка													
1. ОФП	150	12	9	9	10	10	8	10	8	8	23	43	
2. СФП	90	10	8	8	8	8	6	10	8	6	18		
3. Техника страховки	20	3	3	2	2	2	2	2	2	2			
4. Техническая подготовка	170	20	20	16	20	20	18	18	20	18			
5. Тактическая подготовка	25	2	3	3	3	3	3	3	3	2			
6. Психологическая подготовка	20	2	3	2	2	2	2	2	3	2			
7. Выполнение контрольных нормативов	7		3							4			
8. Инструкторская и судейская практика	20	3	2		3	4	2		3	3			
9. Восстановительные мероприятия	70	5	4	5	5	7	5	6	5	5	13	10	
10. Медицинский осмотр	4			2					2				
11. Работа по индивидуальным планам	292	20	24	15	18	21	14	18	20	15	23	26	78
Итого часов:	868	77	79	62	71	77	60	69	74	65	77	79	78
3. Участие в соревнованиях													
Итого часов:	50			10	10		10	10		10			
Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели	936	79	80	75	83	79	72	80	76	78	77	79	78

Зам. дир. по УСР _____ И. К. Постников

Тренер - преподаватель Соловарова Е.В.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределение учебных часов на 2023-2024 учебный год

НП-1 скалолазание

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок											
		сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	февр.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.

1. Теоретическая подготовка	Количество часов												
	1. Краткий обзор развития скалолазания в России.	1		0.5						0.5			
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	0.5					0.5						
3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	1	0.5					0.5						
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.	1				0.5				0.5				
5. Краткая характеристика техники спортивного лазания. Представление о тактике. Основные положения правил соревнований по скалолазанию.	2		0.5		0.5	0.5	0.5						
Итого часов:	6	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	
2. Практическая подготовка													
1. ОФП	155	13	13	10	12	10	11	12	12	10	16	18	18
2. СФП	60	2	3	4	5	3	3	5	5	4	8	9	9
3. Техническая подготовка	72	8	10	6	9	7	7	9	8	8			
4. Тактическая подготовка	5			1		1	1		1	1			
5. Психологическая подготовка	2			1			1						
6. Тестирование и контроль	4	2								2			
7. Медицинские и медикобиологические мероприятия	2	1						1					
Итого часов:	300	26	26	22	26	21	23	27	26	25	24	27	27
3. Участие в соревнованиях													
Итого часов:	6			2		2				2			
Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели	312	27	27	24	27	24	24	27	27	27	24	27	27

Зам. дир. по УСР _____ И.К.Постников

Тренер - преподаватель Бородина С.Н.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределение учебных часов на 2023/2024 учебный год

УТ-2 скалолазание

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок											
		сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	февр.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.
1. Теоретическая подготовка													
Количество часов													
1. Скалолазание в мире и в России	2	1						1					
2. Спорт и здоровье, понятия о травмах	2		1		1								
3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	3			1		1		1					

4.Техника безопасности на тренировках и соревнованиях, предупреждение травматизма	3	1				1				1			
5.Правила соревнований,их организация и проведение	2		1				1						
Итого часов:	12	2	2	1	1	2	1	1	1	1	0	0	0
2. Практическая подготовка													
1.Общая физическая подготовка (ОФП)	225	16	10	12	13	12	12	13	16	13	36	36	36
2.Специальная физическая подготовка (СФП)	119	8	8	8	8	8	7	7	7	6	16	16	20
3.Техническая подготовка	208	25	23	22	26	21	22	23	23	23			
4.Тактическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
5.Психологическая подготовка	12	1	1	1	2	1	2	2	1	1			
6.Тестирование и контроль	4	2								2			
7.Инструкторская и судейская практика	4			2		2							
8.Восстановительные мероприятия	8		2		2			2		2			
9.Медицинские и медикобиологические мероприятия	4		2						2				
Итого часов:	602	54	48	47	53	46	45	49	51	49	52	52	56
3. Участие в соревнованиях													
Итого часов:	10		2		2		2	2		2			
Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели													
	624	56	52	48	56	48	48	52	52	52	52	52	56

Зам.дир. по УСР _____ И.К.Постников

Тренер - преподаватель

Бородина С.Н.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределение учебных часов на 2023-2024 учебный год

УТ-4 скалолазание

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок											
		сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	февр.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.
1. Теоретическая подготовка													
Количество часов													
1.Основы техники и тактики скалолазания.	5		1		1		1	1	1				
2.Общие основы методики обучения и тренировки скалолазов.	4		1	1			1		1				
3.Врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика травматизма.	2	1				1							
4.Правила соревнований по спортивному скалолазанию.	2				1			1					
5.Гигиена, спортивный режим, закаливание, питание.	3	1		1		1							
Итого часов:	16	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0
2. Практическая подготовка													

1.ОФП (общая физическая подготовка)	262	20	21	15	16	19	16	18	18	17	22	40	40
2.СФП (специальная физическая подготовка)	186	15	15	10	12	10	11	10	11	10	20	31	31
3.Техническая подготовка	272	25	25	24	24	30	30	30	30	24	30		
4.Тактическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
5.Психологическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
6.Инструкторская и судейская практика	16		4	4	2	2				4			
7.Медицинские и медикобиологические мероприятия	4		2							2			
8.Восстановительные мероприятия	12			4	4			4					
9.Тестирование и контроль	4	2								2			
Итого часов:	792	66	71	61	62	65	61	66	63	63	72	71	71
3. Участие в соревнованиях													
Итого часов:	24			4	4		4	4	4	4			
Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели													
Итого:	832	68	73	67	68	67	67	72	69	67	72	71	71

Зам.дир. по УСР _____ И.К.Постников

Тренер - преподаватель Бородина С.Н.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределение учебных часов на 2021/2022 учебный год

УТ-3 скалолазание

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок											
		сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	февр.	март	апр.	май	июнь	июль	авг.
1. Теоретическая подготовка		Количество часов											
1.Физиологические основы спортивной тренировки	2			0.5	1				0.5				
2.Основы методики обучения и тренировки скалолазов	4	1		1			1			1			
3.Врачебный контроль и самоконтроль	1					0.5				0.5			
4.ЕВСК, разряды и звания в скалолазании	1	1											
5.Правила техники безопасности	2			0.5		0.5			0.5	0.5			
6.Восстановительные средства и мероприятия	8		1	1	1	1	1	1	1	1			
Итого часов:	18	2	1	3	2	2	2	1	2	3	0	0	0
2. Практическая подготовка													
1.ОФП	148	17	14	16	14	14	10	11	14	14	24		
2.СФП	90	12	7	7	5	7	8	9	10	9	16		
3.Техника страховки	20	3	3	2	2	2	2	2	2	2			
4.Техническая подготовка	170	12	18	15	22	18	20	20	19	15	11		
5.Тактическая подготовка	25	2	3	3	3	2	4	3	3	2			
6.Психологическая подготовка	20	2	3	2	2	1	3	2	3	2			

7.Выполнение контрольных нормативов	7		3							4			
8.Инструкторская и судейская практика	20	2	2	3	3	4		3		3			
9.Восстановительные мероприятия	68	8	6	5	5	12	5	9	5	10	3		
10. Медицинский осмотр	4		2				2						
11.Работа по индивидуальным планам	280	16	12	16	12	10	8	8	8	8	18	78	86
Итого часов:	852	74	73	69	68	70	62	67	64	69	72	78	86
3. Участие в соревнованиях													
Итого часов:	50		4	4	6	8	8	8	8	4			
Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели	920	76	78	76	76	80	72	76	74	76	72	78	86

Зам.дир. по УСР _____ И.К.Постников

Тренер - преподаватель Никитенко О.А.

Учет посещаемости тренировочных занятий и объемы нагрузок за сентябрь 2023 года - НП-2

№ п.п.	Фамилия, Имя	дата														ИТОГО
		1	2	6	8	9	13	15	16	20	22	23	27	29	30	
1																0
2																0
3																0
4																0
5																0
6																0
																0
	присутствовало (кол.чел.)															
	продолжительность	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	37

ТЕОРИЯ

1. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.																0
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях (зачет)																0
3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.																0
4. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.																0
5. Краткая характеристика техники лазания. Виды соревнований по скалолазанию. Основы методики начального обучения и тренировки.																0

0.5
0.5

ПРАКТИКА

1.ОФП																0
2.СФП																0
3.Техника безопасности и техника страховки																0
4.Техническая подготовка																0
5.Тактическая подготовка																0
6.Психологическая подготовка																0
7.Выполнение контрольных нормативов																0
8. Медицинский осмотр																0
																0
ИТОГО	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Участие в соревнованиях																0

14
6
2
9
1
1

Учет посещаемости тренировочных занятий и объемы нагрузок за ноябрь 2023 года - НП-2

№ п.п.	Фамилия, Имя	дата														ИТОГО
		1	3	4	8	10	11	15	17	18	22	24	25	29		
1																
2																
3																
4																
5																
6																
	присутствовало (кол.чел.)															
	продолжительность	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3		35

ТЕОРИЯ

1. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.																
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях (зачет)																
3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.																
4. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.																
5. Краткая характеристика техники лазания. Виды соревнований по скалолазанию. Основы методики начального обучения и тренировки.																

0.5
0.5

ПРАКТИКА

1.ОФП																0
2.СФП																0
3.Техника безопасности и техника страховки																0
4.Техническая подготовка																0
5.Тактическая подготовка																0
6.Психологическая подготовка																0
7.Выполнение контрольных нормативов																0
8. Медицинский осмотр																0
																0
																0
ИТОГО	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Участие в соревнованиях																0

15
6
2
9
2

Учет посещаемости тренировочных занятий и объемы нагрузок за декабрь 2023 года - НП-2

№ п.п.	Фамилия, Имя	дата														ИТОГО
		1	2	6	8	9	13	15	16	20	22	23	27	29	30	
1																
2																
3																
4																
5																
6																
	присутствовало (кол.чел.)															
	продолжительность	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	37

ТЕОРИЯ

1. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.																
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях (зачет)																
3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.																
4. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.																
5. Краткая характеристика техники лазания. Виды соревнований по скалолазанию. Основы методики начального обучения и тренировки.																

ПРАКТИКА

1.ОФП																0
2.СФП																0
3.Техника безопасности и техника страховки																0
4.Техническая подготовка																0
5.Тактическая подготовка																0
6.Психологическая подготовка																0
7.Выполнение контрольных нормативов																0
8. Медицинский осмотр																0
																0
																0
																0
Участие в соревнованиях																0

15
6
2
6
1
2

5

Учет посещаемости тренировочных занятий и объемы нагрузок за январь 2024 года - НП-2

№ п.п.	Фамилия, Имя	дата														ИТОГО	
		3	5	6	10	12	13	17	19	20	24	26	27	31			
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
	присутствовало (кол.чел.)																
	продолжительность	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3			35

ТЕОРИЯ

1. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.																	
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях (зачет)																	
3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.																	
4. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.																	
5. Краткая характеристика техники лазания. Виды соревнований по скалолазанию. Основы методики начального обучения и тренировки.																	

0.5
0.5

ПРАКТИКА

1.ОФП																	0
2.СФП																	0
3.Техника безопасности и техника страховки																	0
4.Техническая подготовка																	0
5.Тактическая подготовка																	0
6.Психологическая подготовка																	0
7.Выполнение контрольных нормативов																	0
8. Медицинский осмотр																	0
																	0
																	0
Участие в соревнованиях																	0

14
6
2
7
1
1

Учет посещаемости тренировочных занятий и объемы нагрузок за февраль 2024 года - НП-2

№ п.п.	Фамилия, Имя	дата												ИТОГО
		2	3	7	9	10	14	16	17	21	23	24	28	
	присутствовало (кол.чел.)													
	продолжительность	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	32

ТЕОРИЯ

1. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.														
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях (зачет)														
3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.														
4. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.														
5. Краткая характеристика техники лазания. Виды соревнований по скалолазанию. Основы методики начального обучения и тренировки.														

ПРАКТИКА

1.ОФП														0
2.СФП														0
3.Техника безопасности и техника страховки														0
4.Техническая подготовка														0
5.Тактическая подготовка														0
6.Психологическая подготовка														0
7.Выполнение контрольных нормативов														0
8. Медицинский осмотр														0
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Участие в соревнованиях														0

10
6
2
8
1

5

32

Учет посещаемости тренировочных занятий и объемы нагрузок за март 2024 года - НП-2

№ п.п.	Фамилия, Имя	дата														ИТОГО
		1	2	6	9	13	15	16	20	22	23	27	29	30		
1																
2																
3																
4																
5																
6																
	присутствовало (кол.чел.)															
	продолжительность	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3		35

Убрано 8.03

ТЕОРИЯ

1. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.																
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях (зачет)																
3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.																
4. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.																
5. Краткая характеристика техники лазания. Виды соревнований по скалолазанию. Основы методики начального обучения и тренировки.																

0.5
0.5

ПРАКТИКА

1.ОФП																0
2.СФП																0
3.Техника безопасности и техника страховки																0
4.Техническая подготовка																0
5.Тактическая подготовка																0
6.Психологическая подготовка																0
7.Выполнение контрольных нормативов																0
8. Медицинский осмотр																0
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Участие в соревнованиях																0

15
6
2
7
1
5

Учет посещаемости тренировочных занятий и объемы нагрузок за апрель 2024 года - НП-2

№ п.п.	Фамилия, Имя	дата												ИТОГО
		3	5	6	10	12	13	17	19	20	24	26	27	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
	присутствовало (кол.чел.)													
	продолжительность	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	32

ТЕОРИЯ

1. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.														
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях (зачет)														
3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.														
4. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.														
5. Краткая характеристика техники лазания. Виды соревнований по скалолазанию. Основы методики начального обучения и тренировки.														

0.5
0.5
1

ПРАКТИКА

1.ОФП														0
2.СФП														0
3.Техника безопасности и техника страховки														0
4.Техническая подготовка														0
5.Тактическая подготовка														0
6.Психологическая подготовка														0
7.Выполнение контрольных нормативов														0
8. Медицинский осмотр														0
Участие в соревнованиях														0

11
6
2
6
1
2
5

Учет посещаемости тренировочных занятий и объемы нагрузок за май 2024 года - НП-2

№ п.п.	Фамилия, Имя	дата														ИТОГО	
		1	3	4	8	10	11	15	17	18	22	24	25	29	31		
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
	присутствовало (кол.чел.)																
	продолжительность	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2		37

ТЕОРИЯ

1. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.																	
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях (зачет)																	
3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.																	
4. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.																	
5. Краткая характеристика техники лазания. Виды соревнований по скалолазанию. Основы методики начального обучения и тренировки.																	

ПРАКТИКА

1.ОФП																	0
2.СФП																	0
3.Техника безопасности и техника страховки																	0
4.Техническая подготовка																	0
5.Тактическая подготовка																	0
6.Психологическая подготовка																	0
7.Выполнение контрольных нормативов																	0
8. Медицинский осмотр																	0
																	0
																	0
																	0
Участие в соревнованиях																	0

16
6
2
7
1
1
2

Учет посещаемости тренировочных занятий и объемы нагрузок за июнь 2024 года - НП-2

№ п.п.	Фамилия, Имя	дата													ИТОГО
		1	5	7	8	14	15	19	21	22	26	28	29		
1															
2															
3															
4															
5															
6															
присутствовало (кол.чел.)															
продолжительность		3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	32	

убрано 12

ТЕОРИЯ

1. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.														
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях (зачет)														
3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.														
4. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.														
5. Краткая характеристика техники лазания. Виды соревнований по скалолазанию. Основы методики начального обучения и тренировки.														

ПРАКТИКА

1.ОФП														
2.СФП														
3.Техника безопасности и техника страховки														
4.Техническая подготовка														
5.Тактическая подготовка														
6.Психологическая подготовка														
7.Выполнение контрольных нормативов														
8. Медицинский осмотр														
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Участие в соревнованиях														0

Учет посещаемости тренировочных занятий и объемы нагрузок за июль 2024 года - НП-2

№ п.п.	Фамилия, Имя															ИТОГО
		3	5	6	10	12	13	17	19	20	24	26	27	31		
1																
2																
3																
4																
5																
6																
	присутствовало (кол.чел.)															
	продолжительность	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3		35

ТЕОРИЯ

1.	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.															
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях (зачет)															
3.	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.															
4.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.															
5.	Краткая характеристика техники лазания. Виды соревнований по скалолазанию. Основы методики начального обучения и тренировки.															

ПРАКТИКА

1.	ОФП															
2.	СФП															
3.	Техника безопасности и техника страховки															
4.	Техническая подготовка															
5.	Тактическая подготовка															
6.	Психологическая подготовка															
7.	Выполнение контрольных нормативов															
8.	Медицинский осмотр															
	ИТОГО	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Участие в соревнованиях															0

Учет посещаемости тренировочных занятий и объемы нагрузок за август 202

№ п.п.	Фамилия, Имя	дата							
		2	3	7	9	10	14	16	17
1									
2									
3									
4									
5									
6									
	присутствовало (кол.чел.)								
	продолжительность	2	3	3	2	3	3	2	3

ТЕОРИЯ

1.	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития скалолазания в России.								
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях (зачет)								
3.	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.								
4.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.								
5.	Краткая характеристика техники лазания. Виды соревнований по скалолазанию. Основы методики начального обучения и тренировки.								

ПРАКТИКА

1.	ОФП								
2.	СФП								
3.	Техника безопасности и техника страховки								
4.	Техническая подготовка								
5.	Тактическая подготовка								
6.	Психологическая подготовка								
7.	Выполнение контрольных нормативов								
8.	Медицинский осмотр								
	ИТОГО	0	0	0	0	0	0	0	0
	Участие в соревнованиях								

24 года - НП-2

						ИТОГО
21	23	24	28	30	31	
3	2	3	3	2	3	37

0	0	0	0	0	0	0
						0

0