

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 _____ Д.И. Сизов
 «_____» сентября 2022 г.

**Годовой учебный план
 по скалолазанию
 для группы начальной подготовки 3 года обучения
 на 2022-2023 уч. г.
 Тренер-преподаватель: Бородина С.Н.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	12	12	11	15	11	11	15	14	8	17	13	13	152
3	Специальная Физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
4	Технико-тактическая подготовка	7	9	9	7	9	8	7	7	7	8	9	9	96
5	Игровая подготовка		1			2			1	1	1	2	2	10
6	Участие в спортивных мероприятиях	1					1			2		1	1	6
7	Зачетные и переводные испытания		2							2				4
8	Медицинское обследование	2								2				4
	Всего часов:	34	36	32	34	34	32	34	34	34	38	37	37	416

**Годовой учебный план
по скалолазанию
для учебно-тренировочной группы 1 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Бородина С.Н.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	27	30	25	26	22	24	25	31	25	25	31	29	320
3	Специальная Физическая подготовка	12	10	10	10	12	12	12	12	8	12	16	17	141
4	Технико-тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	10	8	9	9	9	101
5	Инструкторская и судейская практика		1	1		1	1	1		1		1	1	8
6	Психологическая подготовка		1		1			1	1		1			5
7	Участие в спортивных мероприятиях	1	2	2	1	2	1	1		2	2	1	2	17
8	Зачетные и переводные испытания				2					2				4
9	Медицинское обследование		2							2				4
	Всего часов:	50	56	48	50	47	48	50	54	50	51	60	60	624

**Годовой учебный план
по скалолазанию
для учебно-тренировочной группы 4 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Бородина С.Н.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	29	34	26	29	21	23	26	33	30	32	30	27	340
3	Специальная Физическая подготовка	23	21	19	20	22	21	21	20	19	24	30	30	270
4	Технико-тактическая подготовка	21	20	21	18	22	22	22	20	18	20	23	23	250
5	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	12
5	Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	10
6	Участие в спортивных мероприятиях		2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	22
7	Зачетные и переводные испытания				2					2				4
8	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	75	83	72	75	71	72	75	80	75	82	88	88	936

**Годовой учебный план
по скалолазанию
для групп начальной подготовки 1 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Соловарова Е.В.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	12	15	13	14	15	12	15	13	10	16	16	16	167
3	Специальная Физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
4	Технико-тактическая подготовка	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5	50
5	Участие в спортивных мероприятиях	1			1					1				3
6	Зачетные и переводные испытания		2							2				4
7	Медицинское обследование	2							2					4
	Всего часов:	26	28	24	26	26	22	26	26	24	28	28	28	312

**Годовой учебный план
по скалолазанию
для группы начальной подготовки 2 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Соловарова Е.В.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	13	15	17	12	12	10	15	15	11	13	14	13	160
3	Специальная Физическая подготовка	9	7	7	6	8	9	6	7	6	10	11	11	97
4	Технико- тактическая подготовка	10	10	8	9	10	9	9	10	9	10	11	12	117
5	Психологическая подготовка				1			1		1	1			4
6	Участие в спортивных мероприятиях				2			1		1	2			6
7	Зачетные и переводные испытания				2					2				4
8	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	34	36	34	34	32	30	34	36	32	38	38	38	416

**Годовой учебный план
по скалолазанию
для учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Соловарова Е.В.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	40	38	33	34	33	27	36	33	30	35	38	40	417
3	Специальная Физическая подготовка	21	20	20	21	22	21	21	20	20	24	25	25	260
4	Технико-тактическая подготовка	15	13	13	14	16	14	14	15	13	15	16	16	174
5	Инструкторская и судейская практика		1	1		1		2		1	1	1		8
6	Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
7	Участие в спортивных мероприятиях		2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	27
8	Зачетные и переводные испытания				2					2				4
9	Медицинское обследование			2						2				4
10	Восстановительные мероприятия		1		1	1	1		1	1	1			7
	Всего часов:	78	78	75	78	78	69	78	75	75	81	85	86	936

**Годовой учебный план
по скалолазанию
для учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Никитенко О.А.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	40	38	33	34	33	27	36	33	30	35	38	40	417
3	Специальная Физическая подготовка	21	20	20	21	22	21	21	20	20	24	25	25	260
4	Технико-тактическая подготовка	15	13	13	14	16	14	14	15	13	15	16	16	174
5	Инструкторская и судейская практика		1	1		1		2		1	1	1		8
6	Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
7	Участие в спортивных мероприятиях		2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	27
8	Зачетные и переводные испытания				2					2				4
9	Медицинское обследование			2						2				4
10	Восстановительные мероприятия		1		1	1	1		1	1	1			7
	Всего часов:	78	78	75	78	78	69	78	75	75	81	85	86	936

**Годовой учебный план
по скалолазанию
для группы начальной подготовки 2 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Волохин М.К.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	13	15	17	12	12	10	15	15	11	13	14	13	160
3	Специальная Физическая подготовка	9	7	7	6	8	9	6	7	6	10	11	11	97
4	Технико- тактическая подготовка	10	10	8	9	10	9	9	10	9	10	11	12	117
5	Психологическая подготовка				1			1		1	1			4
6	Участие в спортивных мероприятиях				2			1		1	2			6
7	Зачетные и переводные испытания				2					2				4
8	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	34	36	34	34	32	30	34	36	32	38	38	38	416

**Годовой учебный план
по скалолазанию
для учебно-тренировочной группы 1 года обучения
на 2022-2023 уч. г.
Тренер-преподаватель: Волохин М.К.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	27	30	25	26	22	24	25	31	25	25	31	29	320
3	Специальная Физическая подготовка	12	10	10	10	12	12	12	12	8	12	16	17	141
4	Технико-тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	10	8	9	9	9	101
5	Инструкторская и судейская практика		1	1		1	1	1		1		1	1	8
6	Психологическая подготовка		1		1			1	1		1			5
7	Участие в спортивных мероприятиях	1	2	2	1	2	1	1		2	2	1	2	17
8	Зачетные и переводные испытания				2					2				4
9	Медицинское обследование		2							2				4
	Всего часов:	50	56	48	50	47	48	50	54	50	51	60	60	624