

Приложение № 1
К приказу №756-а
от «03» сентября 2024 г.

"Утверждаю"
Директор ГБУ ДЮЦ Московского района
Санкт-Петербурга "ЦФКСиЗ"

Сиов Д. И.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК
распределение учебных часов на 2024/2025 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. 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)	1	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.	2		0,5	0,5				0,5	0,5				
Итого часов:	6	1	1	1	0	0,5	0	1	1,5	0	0	0	
2. Практическая подготовка													
1.ОФП	165	17	13	14	15	12	15	13	15	14	16	21	
2.СФП	40		4	4	4	4	4	4	4	4	8		
3.Техника безопасности и техника страховки	15	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1		
4.Техническая подготовка	20	2	2	2	2	2	3	3	2	2			
5.Тактическая подготовка	7		1	1	1	1		0,5	0,5	1	1		
6.Психологическая подготовка	4		1	1		0,5		0,5			1		
7.Выполнение контрольных нормативов	4	2								2			
8.Работа по индивидуальным планам	36											6	30
Итого часов:	291	23	23	23	24	20,5	24	23	22,5	24	27	27	30
3. Участие в соревнованиях													
Итого часов:	15		3	3		3			3	3			
Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели	312	24	27	27	24	24	24	24	27	27	27	27	30

Зам.дир. по УСР _____ И. К. Постников

Тренер - преподаватель Волохин М. К.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК
распределение учебных часов на 2024/2025 учебный год

НП-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. 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	10	13	13	11	12	15	13	12	15	21	25	40
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	31	29	32	28	29	32	31	28	33	35	35	40
3. Участие в соревнованиях													
Итого часов:	25		4	4	4	4			5	4			
Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели	416	32	35	37	32	34	32	32	35	37	35	35	40

Зам.дир. по УСР _____ И. К. Постников

Тренер - преподаватель Соловарова Е. В.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК
распределение учебных часов на 2024/2025 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	8	10	14	10	10	10	9	10	10	36	28	
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	12	14	12	13	15	13	11	15	15			
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											14	58
Итого часов:	572	46	47	49	44	45	42	42	47	48	51	53	58
3. Участие в соревнованиях													
Итого часов:	40		5										
Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели	624	48	53	55	51	51	48	48	53	55	51	53	58

Зам.дир. по УСР _____ И. К. Постников

Тренер - преподаватель Соловарова Е. В.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК
распределение учебных часов на 2024/2025 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	10	10	10	10	10	10	10	10	11	36	28	
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	10	15	15	13	15	13	10	16	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											15	57
Итого часов:	572	46	48	48	44	45	42	42	48	47	51	54	57
3. Участие в соревнованиях													
Итого часов:	40		5										
Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели	624	48	54	54	51	51	48	48	54	54	51	54	57

Зам. дир. по УСР _____ И. К. Постников Тренер - преподаватель Волохин М.К.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК
распределение учебных часов на 2024/2025 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	10	10	10	10	10	10	10	10	11	36	28	
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	10	15	15	13	15	13	10	16	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											15	57
Итого часов:	572	46	48	48	44	45	42	42	48	47	51	54	57
3. Участие в соревнованиях													
Итого часов:	40		5										
Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели													
	624	48	54	54	51	51	48	48	54	54	51	54	57

Зам.дир. по УСР _____ И. К. Постников Тренер - преподаватель Соловарова Е.В.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК
распределение учебных часов на 2024/2025 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	7	9	12	11	7	9	10	7	10	29	44	

2.СФП	90	6	7	8	8	6	6	6	6	6	26		
3.Техника страховки	20	3	3	2	2	2	2	2	2	2			
4.Техническая подготовка	170	18	18	20	20	18	18	20	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	188	20	16	4		16		8	16	16		15	77
Итого часов:	764	66	68	58	54	65	47	57	67	68	68	69	77
3. Участие в соревнованиях													
Итого часов:	50			10	15		15	10					
Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели	832	68	69	71	71	67	64	68	69	71	68	69	77

Зам.дир. по УСР _____ И. К. Постников

Тренер - преподаватель Волохин М. К.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК
распределение учебных часов на 2024-2025 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. 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. Психологическая подготовка	1			0,5				0,5					
6. Краткая характеристика техники спортивного лазания. Представление о тактике. Основные положения правил соревнований по скалолазанию.	3		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5					
Итого часов:	8	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	
2. Практическая подготовка													
1.ОФП	180	14	12	13	12	12	12	12	9	10	25	22	27
2.СФП	92	5	6	8	7	7	6	8	6	9	10	10	10
3.Техническая подготовка	102	10	9	11	11	11	12	14	12	12			

4.Тактическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
5.Психологическая подготовка	7		1	1	1	1		1	1	1			
6.Тестирование и контроль	4	2								2			
7.Медицинские и медикобиологические мероприятия	2	2											
Итого часов:	396	34	29	34	32	32	31	36	29	35	35	32	37
3. Участие в соревнованиях													
Итого часов:	12		2	2	2	2			2	2			
Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели													
	416	35	32	37	35	35	32	37	32	37	35	32	37

Зам.дир. по УСР _____ И.К.Постников

Тренер - преподаватель Бородина С.Н.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределение учебных часов на 2024-2025 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.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.Профилактика травматизма. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2	1				1							
4.Правила соревнований по спортивному скалолазанию.	2			1		1							
5.Гигиена, спортивный режим, закаливание,питание. Врачебный контроль и самоконтроль.	3	1			1			1					
Итого часов:	16	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0
2. Практическая подготовка													
1.ОФП	262	25	18	19	14	16	15	22	16	18	21	36	42
2.СФП	186	15	12	13	12	10	11	12	10	10	20	30	31
3.Техническая подготовка	272	25	23	24	24	29	26	30	30	31	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		3	3	3	3			2	2			
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	69	62	67	63	62	56	72	62	69	71	66	73
3. Участие в соревнованиях													

Итого часов:	24		2	2	6	4	6		2	2			
Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели	832	71	66	71	71	68	64	74	66	71	71	66	73

Зам.дир. по УСР _____ И.К.Постников

Тренер - преподаватель Бородина С.Н.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК
распределение учебных часов на 2024-2025 учебный год
ССМ-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. Основы совершенствования спортивного мастерства в скалолазании. Скалолазание в мире и в России.	5		1		1		1		1		1			
2. Физиологические основы спортивной тренировки. Планирование спортивной тренировки.	5		1	1		1		1	1					
3. Врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика травматизма.	2	1				1								
4. Правила соревнований по спортивному скалолазанию, их организация и проведение.	3		1		1			1						
5. Гигиена, спортивный режим, закаливание, питание. Основные средства восстановления.	3			1				1			1			
6. Правила техники безопасности. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировок в зале на скальных тренажерах различных типов и высоты. Требования к страховочному снаряжению.	2	1						1						
Итого часов:	20	2	3	2	2	3	2	2	2	2	0	0	0	
2. Практическая подготовка														
1. ОФП	205	12	14	16	14	13	12	14	12	14	27	27	30	
2. СФП	240	18	17	16	16	18	16	16	16	17	30	30	30	
3. Техническая подготовка	370	31	28	28	32	32	35	33	30	31	30	30	30	
4. Тактическая подготовка	30	4	3	3	3	3	3	4	3	4				
5. Психологическая подготовка	20	2	3	2	2	2	2	3	2	2				
6. Инструкторская и судейская практика	20		4	4	4	4			4					
7. Медицинские и медикобиологические мероприятия	6	3						3						
8. Восстановительные мероприятия	21	3	3	3		3		3	3	3				
9. Тестирование и контроль	8				4					4				
Итого часов:	920	73	72	72	75	75	68	76	70	75	87	87	90	

3. Участие в соревнованиях														
Итого часов:	100	12	12	12	10	8	10	12	12	12				
Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели	1040	87	87	86	87	86	80	90	84	89	87	87	90	

Зам.дир. по УСР _____ И.К.Постников

Тренер - преподаватель Бородина С.Н.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК
распределение учебных часов на 2024/2024 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	2		2											
2. Основы методики обучения и тренировки скалолазов	2				2									
3. Врачебный контроль и самоконтроль	3						3							
4. ЕВСК, разряды и звания в скалолазании	3	0,5		0,5		0,5		1	0,5					
5. Правила техники безопасности	2	0,5		0,5		0,5			0,5					
6. Восстановительные средства и мероприятия														
Итого часов:	12	1	2	1	2	1	3	1	1	0	0	0	0	0
2. Практическая подготовка														
1. ОФП	155	12	10	10	8	15	9	9	11	9	32	30		
2. СФП	20	2	2	2	3	2	2	3	2	2				
3. Техника страховки	120	14	13	14	13	14	13	13	13	13				
4. Техническая подготовка	20	2	2	2	3	2	2	3	2	2				
5. Тактическая подготовка	80	9	13	9	8	8	8	9	9	7				
6. Психологическая подготовка	15	1	1	2	3	2	1	2	2	1				
7. Выполнение контрольных нормативов	6									6				
8. Инструкторская и судейская практика	18	2	4		2	4			2	4				
9. Восстановительные мероприятия	66	7	5	2	4	4	4	4	4	4	12	16		
11. Работа по индивидуальным планам	72		4								6	10	52	
Итого часов:	572	49	54	41	44	51	39	43	45	48	50	56	52	
3. Участие в соревнованиях														
Итого часов:	40			8	8		6	6	6	6				
Итого: учебно-тренировочная нагрузка за 52 недели	624	50	56	50	54	52	48	50	52	54	50	56	52	

Зам.дир. по УСР _____ И.К.Постников

Тренер - преподаватель Никитенко О.А.