

ПРИНЯТ

Решением заседания
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

«09» января 2025 г.

**Годовой (календарный) учебно-тренировочный график отделения «скалолазание»
для группы СОс (4,5ч.)**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, о/н													Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	30	8	8	8	8	6				6	6	6	6	62,0
2.	Специальная физическая подготовка	18	4	4	4	4	4				4	4	5	4	37,0
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0				0	0	0	0	
4.	Техническая подготовка	48	10	10	10	10	12				12	12	12	12	100,0
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2			1		1				1		1		4,0
6.	Инструкторская и судейская практика	0													0,0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1				1				1			1	4,0
8.	Общее количество часов в месяц	100	23	22	23	22	24	0	0	0	24	22	24	23	207,0

ПРИНЯТ

Решением заседания
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов
«09» _____ января 2025 г.

**Годовой (календарный) учебно-тренировочный график отделения «скалолазание»
для группы СОб (6ч)**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %													Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	30	10	10	10	10	10				8	8	8	8	82
2.	Специальная физическая подготовка	18	5	5	5	5	6				6	6	6	6	50
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0				0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	48	14	14	14	14	14				14	16	16	16	132
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	0	1	1	0	1				0	1	1	1	6
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	0	1	0	2	0	0	0	1	0	0	1	6
8.	Общее количество часов в месяц	100	30	30	31	29	33	0	0	0	29	31	31	32	276

ПРИНЯТ

Решением заседания
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов
«09» _____ января 2025 г.

**Годовой (календарный) учебно-тренировочный график отделения «скалолазание»
для группы УТ (СС) до 3-х лет (12ч.)**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %													Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	27	16	16	14	14	14	12	12	14	14	14	14	14	168
2.	Специальная физическая подготовка	18	10	8	8	8	8	8	8	8	12	12	12	10	112
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	4	4	4	2	1	2	2	2	3	4	4	2	34
4.	Техническая подготовка	37	18	20	20	20	20	18	18	18	20	20	20	18	230
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	6	6	6	6	7	1	1	1	8	6	8	6	62
6.	Инструкторская и судейская практика	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	2	2	0	0	0	0	2	1	2	12
8.	Общее количество часов в месяц	100	55	56	54	53	53	41	41	43	57	59	60	52	624

ПРИНЯТ

Решением заседания
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов
«09» _____ января 2025 г.

**Годовой (календарный) учебно-тренировочный график отделения «скалолазание»
для группы УТ (СС) свыше 3-х лет (16ч.)**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %													Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	17	12	12	12	12	13	10	10	12	12	12	12	12	141
2.	Специальная физическая подготовка	24	16	16	16	16	16	16	16	16	18	18	18	18	200
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	8	8	8	8	6	6	6	6	7	7	7	6	83
4.	Техническая подготовка	40	26	27	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	333
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	25
6.	Инструкторская и судейская практика	3	2	2	2	1	3	2	2	1	3	2	2	3	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	2	2	2	2	2	2	0	2	2	3	3	25
8.	Общее количество часов в месяц	100	69	69	70	69	71	66	66	65	72	71	72	72	832

ПРИНЯТ

Решением заседания
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов
«09» _____ января 2025 г.

**Годовой (календарный) учебно-тренировочный график отделения «скалолазание»
для группы ССМ (20ч.)**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %													Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	15	16	16	16	12	12	12	12	12	12	12	12	12	156
2.	Специальная физическая подготовка	20	18	18	18	18	18	16	16	16	16	18	18	18	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	10	10	10	12	11	10	10	10	12	10	10	10	125
4.	Техническая подготовка	40	36	36	36	36	36	32	36	32	36	36	32	32	416
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	52
6.	Инструкторская и судейская практика	4	2	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	41
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	2	3	3	2	4	5	4	4	3	4	4	4	42
8.	Общее количество часов в месяц	100	89	91	92	88	89	82	85	82	86	87	84	85	1040

ПРИНЯТ

Решением заседания
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов
«09» _____ января 2025 г.

**Годовой (календарный) учебно-тренировочный график отделения «скалолазание»
для группы ВСМ (24ч.)**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %													Итого часов
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	15	14	14	187
2.	Специальная физическая подготовка	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	16	16	212
3.	Участие в спортивных соревнованиях	14	14	14	14	14	14	16	16	16	14	14	14	15	175
4.	Техническая подготовка	47	48	48	48	48	48	48	48	48	52	52	51	48	587
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	2	4	4	2	4	4	4	2	3	2	2	4	37
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	13
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	4	2	4	4	4	4	4	4	0	1	4	37
8.	Общее количество часов в месяц	100	101	105	103	103	106	107	107	105	108	102	99	102	1248