

**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, %													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.	<b>Общее количество часов в месяц</b>	<b>100</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>207,0</b>

**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.	<b>Общее количество часов в месяц</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>29</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>29</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>276</b>

**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.	<b>Общее количество часов в месяц</b>	<b>100</b>	<b>55</b>	<b>56</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>43</b>	<b>57</b>	<b>59</b>	<b>60</b>	<b>52</b>	<b>624</b>

**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.	<b>Общее количество часов в месяц</b>	<b>100</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>71</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>65</b>	<b>72</b>	<b>71</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>832</b>

**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.	<b>Общее количество часов в месяц</b>	<b>100</b>	<b>89</b>	<b>91</b>	<b>92</b>	<b>88</b>	<b>89</b>	<b>82</b>	<b>85</b>	<b>82</b>	<b>86</b>	<b>87</b>	<b>84</b>	<b>85</b>	<b>1040</b>

**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.	<b>Общее количество часов в месяц</b>	<b>100</b>	<b>101</b>	<b>105</b>	<b>103</b>	<b>103</b>	<b>106</b>	<b>107</b>	<b>107</b>	<b>105</b>	<b>108</b>	<b>102</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>1248</b>