

№ п/п ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Теория - 2

1. Виды спортивного скалолазание

Практика

2. ОФП - 11

- 1. Бег резинками
- 2. ОРУ
- 3. Эстафета, подвижные игры

3. СФП - 6

- 1. Фир-е на резинке пресса
- 2. Фир-е на резинке ружье, нога, предметы
- 3. Фир-е на резинке ловкость, диаметр координат

ОБУчение ТХК и ТРК - 13

- 1. Вязка узлов
- 2. Лестница; ружье, нога, снаг
- 3. Работа со страховочными снаряжением

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата												
		02	05	07	09	12	14	16	19	21	23	26	28	30
1	Асанжолдосов Бекбарис													
2	Туханов Ахмед													
3	Сапармуратов Аман							И						
4	Муратовово Нурали													
5	Сейталиев Шамал				И	И								
6	Рахманов Мамат										И			
7	Есенмурат Ахмед													
8	Калимуллин Айдын							И						
9	Аманжол Мамат													
10	Бокат Мамат				И									
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														

Дата	№ п/п	Краткое содержание	Кол-во часов	Роспись тренера
02.09	1	ОРУ, СФП, Лезенье: рука, нога, шея	3	ИИ
05.09	2	ОРУ, СФП, Вязка узлов	3	ИИ
07.09	3	ОРУ, СФП, Работа со строев. строем	2	ИИ
09.09	4	ОРУ, СФП, Лезенье: рука, нога, шея	3	ИИ
12.09	5	ОРУ, СФП, Вязка узлов	3	ИИ
14.09	6	ОРУ, СФП, Работа со строев. строем	2	ИИ
16.09	7	ОРУ, СФП, Лезенье: рука, нога, шея	3	ИИ
19.09	8	ОРУ, СФП, Вязка узлов	3	ИИ
21.09	9	ОРУ, СФП, Работа со строев. строем	2	ИИ
23.09	10	ОРУ, СФП, Лезенье: рука, нога, шея	3	ИИ
26.09	11	ОРУ, СФП, Вязка узлов	3	ИИ
28.09	12	ОРУ, СФП, Работа со строев. строем	2	ИИ
30.09	13	ОРУ, СФП, Лезенье: рука, нога, шея	3	ИИ

УЧЕТ ПОСЕЩАЕМОСТИ ЗА Октябрь 2022 г.

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата												
		03	05	07	10	12	14	17	19	21	24	26	28	31
1	Алиханов Б													
2	Буахотин А					Н					Н			
3	Сайлаудина А													
4	Сейтжанов Ш			Н						Н				
5	Муратов Н					Н	Н							
6	Рахмонова М.									Н				
7	Самиев А													
8	Касимов Ш			Н	Н	Н								
9	Алиханов Н.													
10	Болот М.													
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														

Дата	№ п/п	Краткое содержание	Кол-во часов	Роспись тренера
03.10	1	ОФП, СФП, Ложные: рука, нога, шея	3	ФП
05.10	2	ОФП, СФП, Вязка узлов	2	ФП
07.10	3	ОФП, СФП, Работа со строев. строем	3	ФП
10.10	4	ОФП, СФП, Ложные: рука, нога, шея	3	ФП
12.10	5	ОФП, СФП, Вязка узлов	2	ФП
14.10	6	ОФП, СФП, Работа со строев. строем	3	ФП
17.10	7	ОФП, СФП, Ложные: рука, нога, шея	3	ФП
19.10	8	ОФП, СФП, Вязка узлов	2	ФП
21.10	9	ОФП, СФП, Работа со строев. строем	3	ФП
24.10	10	ОФП, СФП, Ложные: рука, нога, шея	3	ФП
26.10	11	ОФП, СФП, Вязка узлов	2	ФП
28.10	12	ОФП, СФП, Работа со строев. строем	3	ФП
31.10	13	ОФП, СФП, Ложные: рука, нога, шея	3	ФП

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата												
		02	04	07	09	11	14	16	18	21	23	25	28	30
1	Александров Б				Н				Н					
2	Буванов И													
3	Саслаубенов А		Н	Н	Н									
4	Резикули И						Н							
5	Муратов И													
6	Рахмонов И													
7	Есимов А													
8	Комуртеев А				Н			Н						
9	Алимов И						Н							
10	Борай М.													
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														

Дата	№ п/п	Краткое содержание	Кол-во часов	Роспись тренера
02.11	1	ДФП, СФП, Ложание; ружье, нога, шашка	2	ИИ
04.11	2	ДФП, СФП, Вязки узлов	3	ИИ
07.11	3	ДФП, СФП, Работа со страх. снаряж.	3	ИИ
09.11	4	ДФП, СФП, Ложание; ружье, нога, шашка	2	ИИ
11.11	5	ДФП, СФП, Вязки узлов	3	ИИ
14.11	6	ДФП, СФП, Работа со страх. снаряж.	3	ИИ
16.11	7	ДФП, СФП, Ложание; ружье, нога, шашка	2	ИИ
18.11	8	ДФП, СФП, Вязки узлов	3	ИИ
21.11	9	ДФП, СФП, Работа со страх. снаряж.	3	ИИ
23.11	10	ДФП, СФП, Ложание; ружье, нога, шашка	2	ИИ
25.11	11	ДФП, СФП, Вязки узлов	3	ИИ
28.11	12	ДФП, СФП, Работа со страх. снаряж.	3	ИИ
30.11	13	ДФП, СФП, Ложание; ружье, нога, шашка	2	ИИ

УЧЕТ ПОСЕЩАЕМОСТИ ЗА

декабрь

20 12 г.

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата											
		2	5	7	9	12	14	19	21	23	26	28	30
1	Алиханов Б												
2	Кураев А												
3	Сайтбаева А			Н	Н								
4	Сейткали Ш												
5	Миротбекова М							Н					
6	Дауренбаева М									Н	Н		
7	Есмурут А												
8	Колмуртаева А					Н							
9	Алиханов Н									Н			
10	Бокоя М												
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													

Дата	№ п/п	Краткое содержание	Кол-во часов	Роспись тренера
02.12	1	ДФП, СФП Вязка узлов	3	ДФ
05.12	2	ДФП, СФП Ладонь: рука, нога, севг	3	ДФ
07.12	3	ДФП, СФП Работа со стрел. спорте	2	ДФ
09.12	4	ДФП, СФП Вязка узлов	3	ДФ
12.12	5	ДФП, СФП Ладонь: рука, нога, севг	3	ДФ
14.12	6	ДФП, СФП Работа со стрел. спорте ^{присед} ^{параллель}	2	ДФ
19.12	7	ДФП, СФП Ладонь: рука, нога, севг	3	ДФ
21.12	8	ДФП, СФП Работа со стрелов. спор	2	ДФ
23.12	9	ДФП, СФП Вязка узлов	3	ДФ
26.12	10	ДФП, СФП Ладонь: рука, нога, севг	3	ДФ
28.12	11	ДФП, СФП Работа со стрел. спорте ^{присед} ^{параллель}	2	ДФ
30.12	12	ДФП, СФП Вязка узлов	3	ДФ
			3	ДФ

УЧЕТ ПОСЕЩАЕМОСТИ ЗА Апрель

20 23 г.

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата												
		1	4	6	9	11	13	16	18	20	23	25	27	30
1	Алиханов Б													
2	Туханов А			Н										
3	Рахмонова С													
4	Рахмонов М					Н								
5	Муратов М	Н												
6	Рахмонова К													
7	Рахмонов А													
8	Рахмонова А				Н									
9	Алиханов Н													
10	Борис М.													
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														

Дата	№ п/п	Краткое содержание	Кол-во часов	Росписи тренера
02.04	1	ДФП, СФП, Вязка узлов	3	ФП
04.04	2	ДФП, СФП, Лодочное: руль, греб, весла	2	ФП
06.04	3	ДФП, СФП, Работа со снаряжением	3	ФП
09.04	4	ДФП, СФП, Вязка узлов	3	ФП
11.04	5	ДФП, СФП, Лодочное: руль, греб, весла	2	ФП
13.04	6	ДФП, СФП, Работа со снаряжением	3	ФП
16.04	7	ДФП, СФП, Вязка узлов	3	ФП
18.04	8	ДФП, СФП, Лодочное: руль, греб, весла	2	ФП
20.04	9	ДФП, СФП, Работа со снаряжением	3	ФП
23.04	10	ДФП, СФП, Вязка узлов	3	ФП
25.04	11	ДФП, СФП, Лодочное: руль, греб, весла	2	ФП
27.04	12	ДФП, СФП, Работа со снаряжением	3	ФП
30.04	13	ДФП, СФП, Вязка узлов	3	ФП

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата													
		1	3	6	8	10	13	15	17	20	22	24	27		
1	Александров Б														
2	Буаюсов А				Н	Н									
3	Рахматуллоев А														
4	Сейткалиев Ш							Н	Н	Н					
5	Мухомбетов Н	Н													
6	Доғринов Ж														
7	Есмурат А						Н								
8	Комуртасова А.				Н										
9	Алижанов Н									Н					
10	Боркит М.														
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															

Дата	№ п/п	Краткое содержание	Кол-во часов	Роспись тренера
01.02	1	ОФП, СФП, Вязка узлов	2	Ш/Ш
03.02	2	ОФП, СФП, Лыжные: рука, нога, шаг	3	Ш/Ш
06.02	3	ОФП, СФП, работа со строем, сар	3	Ш/Ш
08.02	4	ОФП, СФП, Вязка узлов	2	Ш/Ш
10.02	5	ОФП, СФП, Лыжные: рука, нога, шаг	3	Ш/Ш
13.02	6	ОФП, СФП, работа со строем, сар	3	Ш/Ш
15.02	7	ОФП, СФП, Вязка узлов	2	Ш/Ш
17.02	8	ОФП, СФП, Лыжные: рука, нога, шаг	3	Ш/Ш
20.02	9	ОФП, СФП, работа со строем, сар	3	Ш/Ш
22.02	10	ОФП, СФП, Вязка узлов	2	Ш/Ш
24.02	11	ОФП, СФП, Лыжные: рука, нога, шаг	3	Ш/Ш
27.02	12	ОФП, СФП, работа со строем, сар	3	Ш/Ш

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата												
		1	3	6	10	13	15	17	20	22	24	27	29	31
1	Александров Б													
2	Зурабов А													
3	Сайдакуберова А													
4	Сейталиев М													
5	Муратовна Н													
6	Рахмонова К													
7	Есмурат А													
8	Рахматовна А													
9	Алижанов Н													
10	Болат М.													
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														

Дата	№ п/п	Краткое содержание	Кол-во часов	Роспись тренера
01.03	1	ОФП, СФП, Вязка узлов	2	
03.03	2	ОФП, СФП, Ложка: руки, ноги, шея	3	
06.03	3	ОФП, СФП, Работа со строем, строем	3	
10.03	4	ОФП, СФП, Вязка узлов	2	
13.03	5	ОФП, СФП, Ложка: руки, ноги, шея	3	
15.03	6	ОФП, СФП, Работа со строем, строем	3	
17.03	7	ОФП, СФП, Вязка узлов	2	
20.03	8	ОФП, СФП, Ложка: руки, ноги, шея	3	
22.03	9	ОФП, СФП, Работа со строем, строем	3	
24.03	10	ОФП, СФП, Вязка узлов	2	
27.03	11	ОФП, СФП, Ложка: руки, ноги, шея	3	
29.03	12	ОФП, СФП, Работа со строем, строем	3	
31.03	13	ОФП, СФП, Вязка узлов	2	