

«Утверждаю»

Директор СДЮСШОР

Гуреев М.В.

« 09 » 20 21



План-график
распределения нагрузки на 2021 учебный год
(тренер Фершалова В.С. группа ССМ-2.3)

Содержание занятий	Часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.Теория													
Основы совершенствования спортивного мастерства	19	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
Анализ соревнований	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Психологическая подготовка	14	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	
Восстановительные средства и мероприятия	6		1			1			1	1	1		1
Правила соревнований	4				1		1		1				1
Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6				1		1	1			1	1	1
Итого теория	85	7	7	7	7	7	7	8	7	7	7	7	7
2.Практика													
ОФП	295	18	23	26	27	22	20	28	25	26	29	24	27
СФП	405	27	32	36	36	32	31	36	34	35	39	32	35
ТТП	125	8	8	10	10	12	12	12	12	11	10	10	10
ТС	43	24					19						
3.Участие в соревнованиях и контрольные старты	100	8	8	8	8	8	10	8	10	8	8	8	8
4.Углубленное медицинское обследование	3						3						
5. Восстановительные мероприятия	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Всего часов	1092	95	81	90	91	84	105	95	91	90	96	84	90

Зам. директора по учебной и спортивной работе

Игнатьева В.А.

Инструктор-методист

Игнатова О.В.