

УТВЕРЖДАЮ
Директор СДЮСШОР
М.В. Гуреев
" 01 " 2021 г.



ПЛАН - ГРАФИК

распределения нагрузки на 2021 учебный год
тренер Райкова С.А., группа ТЭ (СС) - 5

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	Сен	Окт	Ноя	Дек	
Теоретическая подготовка															
1	Теоретическая подготовка	42	10		8		8					8		8	
2	Психологическая подготовка	32		8		8					8		8		
	Всего	74	10	8	8	8	8	0	0	0	8	8	8	8	
Практическая подготовка															
1	Общая физическая подготовка	253	20	20	18	20	18	19	24	18	21	24	24	27	
2	Специальная физическая подготовка	263	20	21	19	23	18	20	25	19	22	24	24	28	
3	Технико-тактическая подготовка	176	12	16	12	16	16	20	12	20	16	12	12	12	
4	Учебно-тренировочные сборы	72			18					18					36
5	Участие в соревнованиях	76			4	8	12	16		4	12	12	4	4	
	Всего	804	52	57	71	67	64	75	61	79	71	72	64	71	
Углубленное медицинское обследование															
1	Медицинское обследование	4		4											
	Всего	4	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Восстановительные мероприятия															
1	Восстановительные мероприятия	18							18						
	Всего	18	0	0	0	0	0	0	18	0	0	0	0	0	
	Всего часов	936	62	69	79	75	72	75	79	79	79	80	72	79	36

Заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР