

УТВЕРЖДАЮ
Директор СДЮСШОР
М.В. Гуреев
"22" 08 2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2020 -2021 учебный год

тренер-преподаватель Демченко К.А., группа НП-2

Вид спорта: прыжки на лыжах с трамплина

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	история прыжков	2	1	1											
2	морально-волевая подготовка	2	1				1								
3	строение и функции организма	2	1	1											
4	правила соревнований	2				1	1								
	Всего	8	3	2	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	
Практическая подготовка															
1	ОФП	158	15	18	13	19	11	10	15	10	9	2	18	18	
2	СФП	134	11	9	7	14	8	15	18	16	11	2	12	11	
3	ТТМ	101	11	10	9	10	6	8	9	12	7	2	9	8	
4	Мед.обследование	4			4										
	Всего	397	37	37	33	43	25	33	42	38	27	6	39	37	
Восстановительные мероприятия		2				1				1					
ТС		3													3
Контрольные испытания		4	2											2	
	Всего часов	414	42	39	33	45	27	33	42	39	27	6	39	39	3

Заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР



УТВЕРЖДАЮ
Директор СДЮСШОР

М.В. Гуреев

2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2020 -2021 учебный год
тренер-преподаватель Сахарова С.Б. группа НП-2

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Вводное занятие.	2	2												
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	3		2	1										
3	Гигиена, закаливание, режим дня	1							1						
4	Техника и тактика лазания	3				2				1					
5	Основы туристской подготовки	1										1			
	Всего	10	2	2	1	2			1	1		1			
Практическая подготовка															
1	Общая физическая подготовка(ОФП)	252	21	21	20	20	10	30	28	29	22	11	28	12	
2	Спец. физическая подготовка(СФП)	114	10	10	13	13	22	6	9	6	14		11		
3	Технико - тактическая подготовка	3	2			1									
4	Выполнение контрольных нормативов	4	2	2											
5	Морально-волевая подготовка	8	2	2	2	2									
	Всего	381	37	35	35	36	32	36	37	35	36	11	39	12	
УТС		18													18
Углубленное медицинское обследование		1				1									
Участие в соревнованиях															
1	Новогодний турнир	1					1								
2	Первенство СДЮСШОР	1							1						
	Всего	2	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	
Контрольные испытания															
1	ОФП	1		1											
2	СФП	1		1											
	Всего	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Всего часов	414	39	39	36	39	33	36	39	36	36	12	39	12	18

Заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР