



Директор СДЮСШОР

М.В. Гуреев

20 10 г.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2020 -2021 учебный год

тренер-преподаватель Ильин О.И., группа НП-1

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
техническая подготовка															
1	Топографическая подготовка	6	2	1	1	1			1						
2	Техника безопасности. Гигиена.Вводное занятие	5	2	1			1			1					
3	Техника и тактика прохождения дистанции	7	1	1	1		1	1		1		1			
4	Правила соревнований. Основы тур.техники	6	1	1	1	1		1	1						
	Всего	24	6	4	3	2	2	2	2	2	0	1		0	
тактическая подготовка															
	ОФП	99		10	9	9	12	12	12	9	10	10		6	
	СФП	66		8	8	8	5	6	6	7	6	6		6	
	ТТП	34		4	2	3	5	4	4	4	4	2		2	
	Всего	199		22	19	20	22	22	22	20	20	18		14	
участие в соревнованиях															
	Первенство СДЮСШОР	1									1				
	Первенство СПб	1								1					
	Первенство России и Всероссийские соревнования	0													
	Другие	6			1	1						2		2	
	Всего	8			1	1				1	1	2		2	
исследование		4		4											
		33													33
инновационные мероприятия		6			1	1				1	1			2	
сольные испытания															
	ОФП	1									1				
	СФП	1									1				
	Всего	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	
Всего часов		276	6	30	24	24	24	24	24	24	24	21	0	18	33

инновационные мероприятия

Инструктор - методист СДЮСШОР