



ПЛАН - ГРАФИК

распределения нагрузки на 2021 учебный год
преподаватель Федоров А.Л., группа ТЭ(СС)-3,4,5
СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Янв	Фев	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	Сент	Окт	Ноя	Дек	
Теоретическая подготовка															
1	Топографическая подготовка	4	1	1	1	1	1		2	1	1	1	1	1	
2	Техника безопасности. Гигиена.	8	1		1		1		1	1	1		1	1	
3	Планирование тренировки, ее физиологические основы	9	1	1	1	1	1		1		1	1		1	
4	Техника и тактика прохождения дистанции	14	1	1	1	1	1		2	2	1	2	1	1	
5	Правила соревнований. Основы тур.техники	26	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	1	
	Всего	69	6	5	6	5	6	2	10	6	6	6	6	5	
Практическая подготовка															
1	ОФП	200	20	22	16	20	20	2	14	10	22	22	14	18	
2	СФП	252	22	26	20	28	22	2	18	14	26	28	18	28	
3	ТТП	145	10	8	10	15	16	2	20	12	14	12	10	16	
	Всего	597	52	56	46	63	58	6	52	36	62	62	42	62	
Участие в соревнованиях															
1	Первенство СДЮСШОР	1												1	
2	Первенство СПб	9		2	1	1	1	1			2	1			
3	Первенство России и Всероссийские соревнования	24			4		3	5	3	3		3	3		
4	Другие	24	2	1	1	3		6	3	3	2		1	2	
	Всего	58	2	3	6	4	4	12	6	6	4	4	4	3	
Медобследование		0		4											
ТС		144													
Восстановительные мероприятия		60	2	2	2	2	4	4	10	8	6	8	6	6	
Контрольные испытания															
1	ОФП	2								1				1	
2	СФП	2								1				1	
	Всего	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Всего часов	936	62	70	60	74	72	24	78	58	78	80	58	78	144

Заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР