

УТВЕРЖДАЮ

Директор СДЮСШОР

М.В. Гуреев

20 10 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2020 -2021 учебный год

тренер-преподаватель Губаненкова А.С., группа НП - 2

Корр. № 25.12.20

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Техническая подготовка															
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и УТС	3	1				1				1				
2	Динамика водного потока. Правила вида спорта "РАФТИНГ"	3		1				1				1			
3	Техника выполнения упражнений с собственным весом и на различных снарядах	3				1				1				1	
4	Теория и методика гребли	3			1				1				1		
	Всего	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Физическая подготовка															
1	Общefизическая подготовка (ОФП)	215	26	26	22	22	15	20	22	16	14	13	19		
2	Спец.физическая подготовка (СФП)	156	10	10	9	12	10	12	12	20	19	22	20		
3	Тактико - техническая подготовка	12				3	2		3	1	1	1	1		
4	Морально - волевая и психологическая подготовка	8	1	1	1	1	1		1	1			1		
	Всего	391	37	37	32	38	28	32	38	38	34	36	41	0	
Участие в соревнованиях															
1	Квалификационные СДЮСШОР	2		1						1					
2	Первенство СДЮСШОР	1									1				
3	Первенство СПб	1												1	
	Всего	4	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	
ТС		0													
Контрольные испытания															
1	ОФП	4	1		2			1							
2	СФП	3			1			2							
	Всего	7	1	0	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	
	Всего часов	414	39	39	36	39	29	36	39	40	36	37	42	2	

Заставитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР