

УТВЕРЖДАЮ

Директор СДЮСШОР

М.В. Куреев

" 2021 г.



ПЛАН - ГРАФИК

распределения нагрузки на 2021 год
тренер Сушков А.В. группа ССМ - 1,3
вид спорта СКАЛОЛАЗАНИЕ

	Содержание	Часы													ТС
			Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	Сен	Окт	Ноя	Дек	
Теоретическая подготовка															
1	Вводное занятие.	3	1								2				
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	5		1		1			1			1	1		
3	Гигиена, закаливание, режим дня	2			1					1					
4	Техника и тактика лазания	3				1								2	
5	Основы туристской подготовки	3					1	1	1						
	Всего	16	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	
Практическая подготовка															
1	Общая физическая подготовка(ОФП)	398	30	30	30	34	32	32	34	36	34	36	36	34	
2	Спец. физическая подготовка(СФП)	290	20	22	22	24	24	24	24	26	26	28	24	26	
3	Техническая подготовка	128	9	11	12	12	10	10	12	10	12	10	12	8	
4	Тактическая подготовка	98	4	4	10	8	8	8	10	10	8	10	10	8	
5	Морально-волевая подготовка	30	2	2	4	4	2	2	4	4	1	1	2	2	
6	Трен. выполнения контр. норм.	21	1	1	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	
	Всего	965	66	70	80	85	78	78	86	88	82	86	86	80	
Участие в соревнованиях		53		8	6	4	4	6	6	5	2	4	4	4	
Контрольные испытания															
1	ОФП	8	1			1		1		1		2		2	
2	СФП	6		1	1		1				2		1		
	Всего	14	1	1	1	1	1	1	0	1	2	2	1	2	
	Всего часов	1092	68	80	88	92	84	86	94	95	88	93	92	88	44

Заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР