



ПЛАН - ГРАФИК
распределения нагрузки на 2021 учебный год

Группа : ССМ-1,2

Тренер-преподаватель:

Пьянков Д.С., Ельцова О.Б., Райков

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

	Содержание	Часы	Период тренировок											
			Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	Сен	Окт	Ноя	Дек
1	Теоретическая подготовка													
	Разбор путей движения				2	1	2	1		5	1	1	1	1
	Правила соревнований			1							1			1
	Гигиена, восстановительные					1						1	1	
	всего	21	0	1	2	2	2	1		5	2	2	2	2
2	Практическая подготовка													
	Общая физическая подготовка(ОФП)	454	40	31	40	40	32	40	40	35	38	41	40	37
	Спец. физическая подготовка(СФП)	350	25	28	30	29	29	25	30	30	29	31	29	35
	Тактико-Техническая подготовка	150	6	11	13	11	16	15	19	11	11	15	11	11
	Всего	954	71	70	83	80	77	80	89	76	78	87	80	83
3	Т С	46												
4	Участие в соревнованиях	63	1	10	5	5	5	5	2	14	5	5	6	
5	Контрольные испытания	8									2	2	2	2
	ИТОГО	1092	72	81	90	87	84	86	91	95	87	96	90	87

Заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР