

«Утверждаю»
 Директор СДЮСШОР
 Гуреев М.В.
 «___» _____ 2021 г.

План-график
 распределения нагрузки на 2021 учебный год
 (тренеры Фершалова В.С., Пьянков Д.С., группа ВСМ)

Содержание занятий	Часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. Теория													
Основы совершенствования спортивного мастерства	8	1	1	1		1		1		1		1	1
Анализ соревнований	34	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
Психологическая подготовка	10	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Восстановительные средства и мероприятия	3		1						1				1
Правила соревнований	2				1								1
Основы гигиены и первая доврачебная помощь	3		1				1				1		
Итого теория	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2. Практика													
ОФП	353	19	28	31	32	28	26	31	32	31	32	31	32
СФП	457	27	38	41	41	38	36	40	40	41	38	37	40
ТТП	193	14	12	18	15	16	18	18	18	16	16	16	16
ТС	40	5	5				15	5	10				
3. Участие в соревнованиях и контрольные старты	105	8	6	10	8	10	12	7	10	8	10	8	8
4. Углубленное медицинское обследование	4						4						
5. Восстановительные мероприятия	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Всего часов	1248	81	97	108	104	100	119	109	118	104	104	100	104

Зам. директора по учебной и спортивной работе

Игнатъева В.А.

Инструктор-методист

Игнатова О.В.