



ПЛАН - ГРАФИК

распределения нагрузки на 2021 год
тренер Сушков А.В. группа ВСМ
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	4		1		1								2	
5	Основы туристской подготовки	3					1	1	1						
	Всего	17	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	
Практическая подготовка															
1	Общая физическая подготовка(ОФП)	392	28	30	32	32	32	28	34	36	34	36	36	34	
2	Спец. физическая подготовка(СФП)	294	20	24	24	26	22	24	24	26	26	28	24	26	
3	Техническая подготовка	130	10	12	12	12	10	10	12	10	12	10	12	8	
4	Тактическая подготовка	104	4	8	10	10	10	6	10	10	8	10	10	8	
5	Морально-волевая подготовка	34	2	2	4	4	4	4	4	4	1	1	2	2	
6	Трен. выполнения контр. норм.	19	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	
	Всего	973	65	77	84	85	80	74	86	88	82	86	86	80	
Участие в соревнованиях		83	8	8	10	10	10	6	12	5	2	4	4	4	
Восстановительные мероприятия		109	5	4	4	6	4	14	8	13	12	15	12	12	
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	1248	80	92	100	104	96	96	108	108	100	108	104	100	52

Заместитель директора СДЮСШОР _____

Инструктор - методист СДЮСШОР _____