



Планирование подготовки к городскому этапу соревнований в Севастополе на 6 месяцев (с 1 декабря 2020 г по 31 мая 2021 г.

ВЫПОЛНИЛ  
СТУДЕНТ РИСОТ/Б-19-10  
ЛЕШКЕВИЧ АНАСТАСИЯ

Предмет	День недели	Время занятия
Спортивное ориентирование	Вторник	12:00-12:45
Скалолазание	Четверг	14:00-14:45
Байкинг	Суббота	14:30-15:15

- Каждое занятие длится по 45 мин
- \* 108 астроном. часа = 72 академ. часа
- Последнее занятие каждого месяца - сдача нормативов и тестов.
- ОФП входит в каждое практическое занятие (подготовительная часть)

Виды подготовки	Подготовительный период						ВСЕГО
	Месяцы года						
	Дек.	Янв.	Фев.	Март.	Апр.	Май	
ОФП	3	3	3	2	2	3	16
СФП	2	3	2	2	3	3	15
Техническая	2	2	1	1	2	1	9
Тактическая	2	1	2	1	1	2	9
Теоритическая	2	2	1	1	2	1	9
Психологическая	1	1	1	1	2	2	8
Контрольные нормативы	1	1	1	1	1	1	6
<b>ИТОГО</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>72 ч.</b>

Время в академических часах

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

	Декабрь				Январь				Февраль			
Этап начальной подготовки	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	7 неделя	8 неделя	9 неделя	10 неделя	11 неделя	12 неделя
Спортивное ориентирование	Длительность: 45 мин 12:00-12:45 ОФП: общеразвивающие упражнения, Топографическая подготовка спортсмена: изучение условных	Длительность: 45 мин 12:00-12:45 Работа с компасом	Длительность: 45 мин 12:00-12:45 Чтение карты	Длительность: 45 мин 12:00-12:45 Ориентирование на местности	Длительность: 45 мин 12:00-12:45 ОФП: общеразвивающие упражнения, Топографическая подготовка спортсмена: изучение условных знаков	Длительность: 45 мин 12:00-12:45 Работа с компасом	Длительность: 45 мин 12:00-12:45 Чтение карты	Длительность: 45 мин 12:00-12:45 Ориентирование на местности	Длительность: 45 мин 12:00-12:45 ОФП: общеразвивающие упражнения, Топографическая подготовка спортсмена: изучение условных знаков	Длительность: 45 мин 12:00-12:45 Работа с компасом	Длительность: 45 мин 12:00-12:45 Чтение карты	Длительность: 45 мин 12:00-12:45 ОФП: общеразвивающие упражнения, Топографическая подготовка спортсмена: изучение условных знаков
Скалолазание	Длительность: 45 мин (с 14:00-14:45) Изучение снаряжения скалолаза	Длительность: 45 мин (14:00-14:45) Вязание узлов	Длительность: 45 мин (14:00-14:45) Страховка, самостраховка, работа с веревкой	Длительность: 45 мин (14:00-14:45) Лазание по скалодрому, страховка партнера	Длительность: 45 мин (с 14:00-14:45) Изучение снаряжения скалолаза	Длительность: 45 мин (14:00-14:45) Вязание узлов	Длительность: 45 мин (14:00-14:45) Страховка, самостраховка, работа с веревкой	Длительность: 45 мин (14:00-14:45) Лазание по скалодрому, страховка партнера	Длительность: 45 мин (с 14:00-14:45) Изучение снаряжения скалолаза	Длительность: 45 мин (14:00-14:45) Вязание узлов	Длительность: 45 мин (14:00-14:45) Страховка, самостраховка, работа с веревкой	Длительность: 45 мин (14:00-14:45) Лазание по скалодрому, страховка партнера
Байкинг	Длительность: 45 мин (с 14:30-15:15) Изучение устройства мототехники	Длительность: 45 мин (с 14:30-15:15) Обслуживание мототехники	Длительность: 45 мин (с 14:30-15:15) Системы управления и контроля	Длительность: 45 мин (с 14:30-15:15) Занятие на полигоне	Длительность: 45 мин (с 14:30-15:15) Изучение устройства мототехники	Длительность: 45 мин (с 14:30-15:15) Обслуживание мототехники	Длительность: 45 мин (с 14:30-15:15) Системы управления и контроля	Длительность: 45 мин (с 14:30-15:15) Занятие на полигоне	Длительность: 45 мин (с 14:30-15:15) Изучение устройства мототехники	Длительность: 45 мин (с 14:30-15:15) Обслуживание мототехники	Длительность: 45 мин (с 14:30-15:15) Системы управления и контроля	Длительность: 45 мин (с 14:30-15:15) Занятие на полигоне
<b>Всего</b>	<b>108 часов</b>	<b>72 академических часа</b>										

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Март				Апрель				Май			
13 неделя	14 неделя	15 неделя	16 неделя	17 неделя	18 неделя	19 неделя	20 неделя	21 неделя	22 неделя	23 неделя	24 неделя
Длительность: 45 мин 12:00-12:45 Работа с компасом	Длительность: 90 мин (с 15:00-16:30) Работа с компасом	Длительность: 45 мин 12:00-12:45 Чтение карты	Длительность: 45 мин 12:00-12:45 Ориентирование на местности	Длительность: 45 мин 12:00-12:45 ОФП: общеразвивающие упражнения, Топографическая подготовка спортсмена: изучение условных знаков	Длительность: 45 мин 12:00-12:45 Работа с компасом	Длительность: 45 мин 12:00-12:45 Чтение карты	Длительность: 45 мин 12:00-12:45 Ориентирование на местности	Длительность: 45 мин 12:00-12:45 ОФП: общеразвивающие упражнения, Топографическая подготовка спортсмена: изучение условных знаков	Длительность: 45 мин 12:00-12:45 Работа с компасом	Длительность: 45 мин 12:00-12:45 Чтение карты	Длительность: 45 мин 12:00-12:45 Ориентирование на местности
Длительность: 45 мин (с 14:00-14:45) Изучение снаряжения скалолаза	Длительность: 45 мин (14:00-14:45) Вязание узлов	Длительность: 45 мин (14:00-14:45) Страховка, само страховка, работа с веревкой	Длительность: 45 мин (14:00-14:45) Лазание по скалодрому, страховка партнера	Длительность: 45 мин (с 14:00-14:45) Изучение снаряжения скалолаза	Длительность: 45 мин (14:00-14:45) Вязание узлов	Длительность: 45 мин (14:00-14:45) Страховка, само страховка, работа с веревкой	Длительность: 45 мин (14:00-14:45) Лазание по скалодрому, страховка партнера	Длительность: 45 мин (с 14:00-14:45) Изучение снаряжения скалолаза	Длительность: 45 мин (14:00-14:45) Вязание узлов	Длительность: 45 мин (14:00-14:45) Страховка, само страховка, работа с веревкой	Длительность: 45 мин (14:00-14:45) Лазание по скалодрому, страховка партнера
Длительность: 45 мин (с 14:30-15:15) Изучение устройства мототехники	Длительность: 45 мин (с 14:30-15:15) Обслуживание мототехники	Длительность: 45 мин (с 14:30-15:15) Системы управления и контроля	Длительность: 45 мин (с 14:30-15:15) Занятие на полигоне	Длительность: 45 мин (с 14:30-15:15) Изучение устройства мототехники	Длительность: 45 мин (с 14:30-15:15) Обслуживание мототехники	Длительность: 45 мин (с 14:30-15:15) Системы управления и контроля	Длительность: 45 мин (с 14:30-15:15) Занятие на полигоне	Длительность: 45 мин (с 14:30-15:15) Изучение устройства мототехники	Длительность: 45 мин (с 14:30-15:15) Обслуживание мототехники	Длительность: 45 мин (с 14:30-15:15) Системы управления и контроля	Длительность: 45 мин (с 14:30-15:15) Занятие на полигоне

72 академических часа 108 часов