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-19-1О
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 астрон. часа=72 академ. часа
-Последнее занятие каждого месяца-сдача нормативов и тестов.
-ОФП входит в каждое практическое занятие(подготовительная часть)

Виды подготовки	Подготовительный период						
	Месяцы года						ВСЕГО
	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
ИТОГО	13	13	11	9	13	13	72 ч.

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: 45мин (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: 45мин (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: 45мин (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
Всего	**108 часов**											

72 академических часа

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: 45мин (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: 45мин (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: 45мин (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 14:30-15:15) 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**