

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

Подготовила Решетилова Арина
Группа РиСОТ/б-19-1о

Полугодовой график расчета учебных часов. Практические занятия

* 108 астр. часов = 72 академ. часов

Этапы -	Подготовительный	Соревновательный					
Содержание занятия	Месяцы года						Всего:
	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апрель	Май	
Общая физическая подготовка	4/2,88%	3/2,16%	4/2,88%	4/2,88%	4/2,88%	4/2,88%	23/16,56%
Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка	6/4,43%	4/2,88%	5/3,6%	6/4,43%	6/4,43%	5/3,6%	32/23,04%
Техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	2/1,44%	1/0,72%	2/1,44%	2/1,44%	2/1,44%	2/1,44%	11/7,92%
Сдача тестовых нормативов, участие в соревнованиях	1/0,72%	1/0,72%	1/0,72%	1/0,72%	1/0,72%	1/0,72%	6/4,43%
ИТОГО:	13/9,36%	9/6,48%	12/8,64%	13/9,36%	13/9,36%	12/8,64%	72/100%

Период времени для подготовки

2020 год

Декабрь							
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Ч		1	2	3	4	5	6
НЧ	7	8	9	10	11	12	13
Ч	14	15	16	17	18	19	20
НЧ	21	22	23	24	25	26	27
Ч	28	29	30	31			

2021 год

ЯНВАРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ФЕВРАЛЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

МАРТ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

АПРЕЛЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

МАЙ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Расписание тренировочных занятий

- Понедельник – занятие по байкингу
- Среда – спортивное ориентирование (чет. неделя), скалолазание (нечет. неделя)
- Пятница – тренировка переноса пострадавшего (чет. неделя), байкинг (нечет. неделя)

+Сдача тестовых нормативов – последняя неделя каждого месяца

*ОФП входит в каждое занятие (подготовительная часть 20 мин.)

Количество занятий по каждому направлению подготовки к соревнованию

Месяц	Четная неделя			Нечетная неделя				Всего :
	Пн.	Ср.	Пт.	Пн.	Ср.	Пт.		
	Байкинг	Спорт. Ориент.	Перенос постр.	Байкинг	Скалолаз .	Байкинг	Сдача тестовых нормативов, соревновани я	
Декабрь	2	3	2	2	2	1	1	13
Январь	2	2	2	1	1	0	1	9
Февраль	2	2	2	2	2	1	1	12
Март	2	2	2	2	3	1	1	13
Апрель	2	2	2	2	2	2	1	13
Май	2	2	2	2	2	1	1	12
ИТОГО:	12	13	12	11	12	6	1	72

*общее количество занятий по байкингу – 29, т.к. это направление с использованием техники (байк), что требует еще более детальной подготовки.