

Планирование подготовки к городскому этапу соревнований в Севастополе

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

Условия моделирования тренировочного процесса для подготовки у соревнованиям

- Юноши и девушки
- 9-11 класс, ~ 15-18 лет
- Время на подготовку – 6 месяцев = 24 недели (14 декабря – 31 мая)
- Общее количество часов -108

Программа мероприятия

1. Спортивное ориентирование.
2. Скалолазание.
3. ОФП (мужч.- подтягивания, подъем гири, бег 60 м), (жен.- наклоны туловища из положения лёжа (пресс), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания), бег 60 м).
4. Смешанная эстафета (перенос пострадавшего).
5. Байкинг (муж. - 5 км, жен. - 3 км).

Расписание тренировочных занятий для юношей и девушек 9-11 классов

День недели	Четная неделя	Нечетная неделя
Понедельник	Байкинг	
Среда	Спортивное ориентирование	Скалолазание
Пятница	Перенос пострадавшего	Байкинг

*ОФП входит в каждое занятие (подготовительная часть)

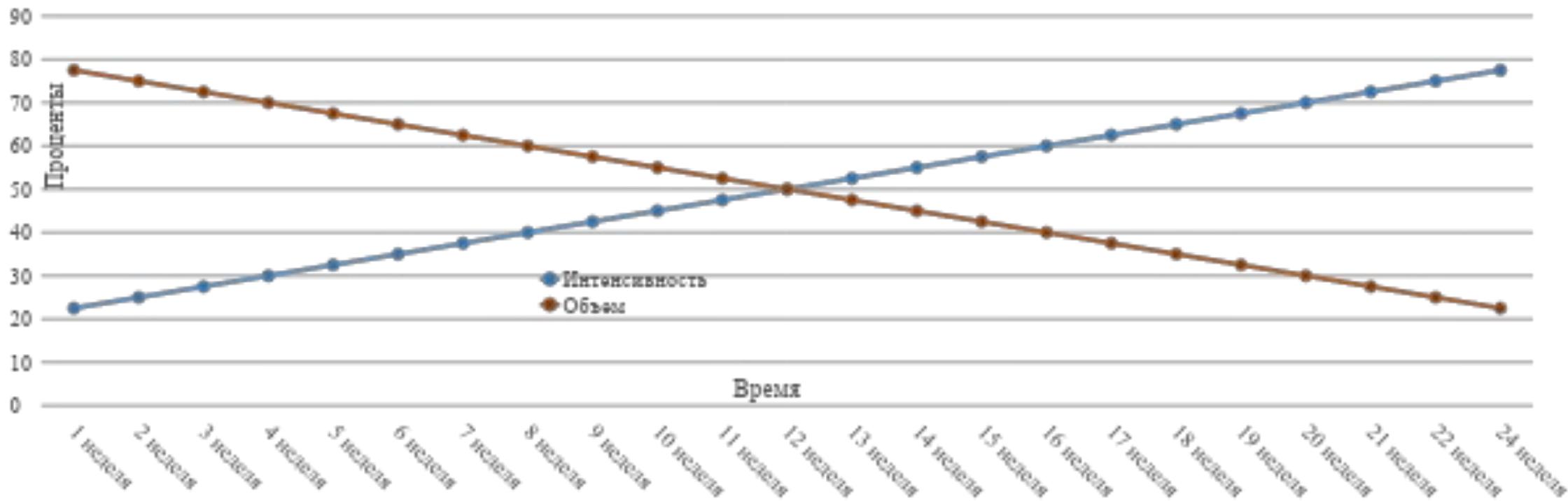
В нечетную пятницу месяцев март, апрель и май проводятся прикидки по байкингу, скалолазанию и спортивному ориентированию

Полугодовой график расчета учебных часов. Общее количество часов – 108.

Этапы -	Подготовительный			Соревновательный			
Содержание занятия	Месяцы года						Всего:
	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апрель	Май	
Общая физическая подготовка	9 час.	8 час.	7 час.	7 час.	7 час.	7 час.	45 час.
Специальная физическая и спортивно-техническая подготовка	4 час.	5 час.	6 час.	6 час.	6 час.	6 час.	33 час.
Техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	5 час.	5 час.	5 час.	4 час.	4 час.	4 час.	27 час.
Сдача тестовых нормативов, участие в соревнованиях	-	-	-	1 час.	1 час.	1 час.	3 час.
ИТОГО:	18 час.	18 час.	18 час.	18 час.	18 час.	18 час.	108 час.

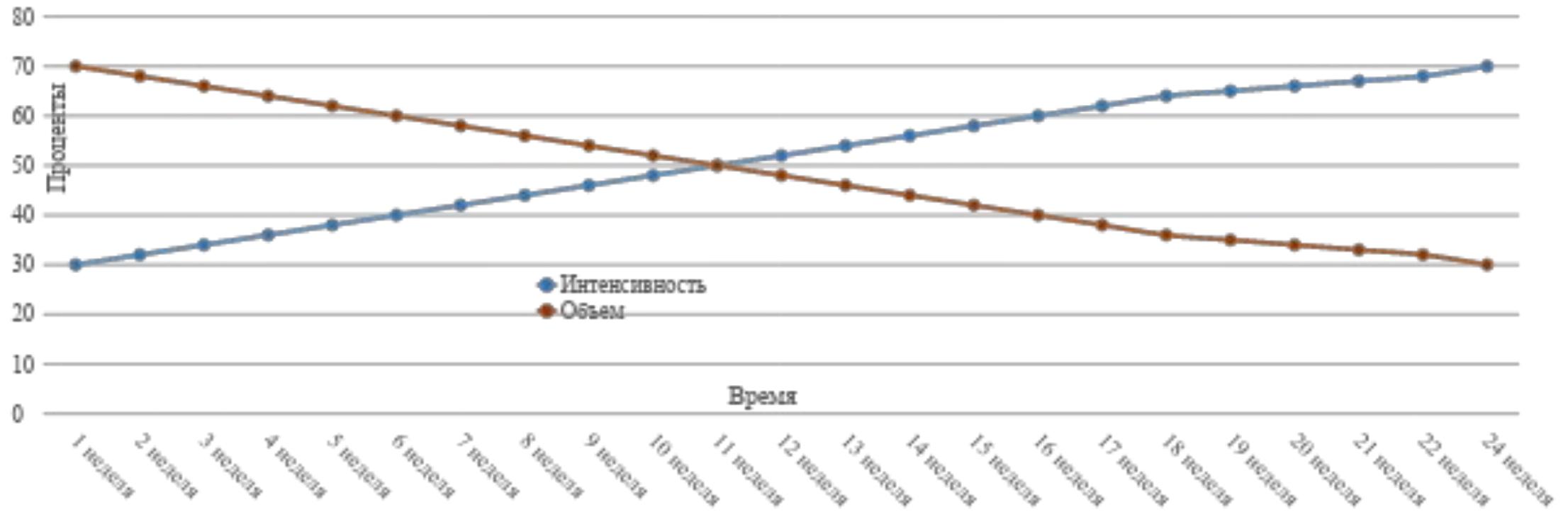
Полугодовой расчет интенсивности тренировок у юношей

Соотношение объема и интенсивности в процентах за время тренировочного процесса



Полугодовой расчет интенсивности тренировок у девушек

Соотношение объема и интенсивности в процентах за время тренировочного процесса



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						

Количество часов 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	3	3	1,5	1,5	1,5	1,5	-	12
Январь	3	3	4,5	3	3	3	-	19,5
Февраль	3	3	3	3	3	3	-	18
Март	3	3	3	4,5	4,5	1,5	1,5	21
Апрель	3	3	3	3	3	3	1,5	19,5
Май	3	3	3	3	3	1,5	1,5	18
ИТОГО:	18	18	18	18	18	13,5	4,5	108

*общее количество часов по байкингу – 31,5 , т.к. это направление с использованием техники (байк), что требует еще более детальной подготовки.

Варианты повышения эмоциональной составляющей у обучающихся

- Поход выходного дня на Виа-феррату;
- Посещение батутного центра;
- Посещение квест-комнат;
- Посещение дельфинария или аквапарка (не раньше мая);
- Посещение Севастопольского академического русского драматического театра им. А.В. Луначарского и тд.