



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

5 МИН

М. ЧАСА

- Каждое

\* 108 ас

- Последнее занятие каждого месяца - сдача нормативов и тестов.

- ОФП входит в каждое практическое занятие (подготовительная часть)

- Тренировочный план актуален для учащихся 9-11 классов (девушки и юноши)

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
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	Тема: Инструктаж по технике безопасности. Что такое спортивное ориентирование Объем: 45 мин Интенсивность нагрузки: малая	Тема: Тренировочное занятие по спортивному ориентированию в заданном направлении. Объем: 45 мин Интенсивность нагрузки: средняя	Тема: Гигиена спортивной тренировки. Требования к экипировке. Объем: 45 мин Интенсивность нагрузки: малая	Тема: Тренировочное занятие по спортивному ориентированию на дистанции по выбору. Объем: 45 мин Интенсивность: средняя	Тема: Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки. Объем: 45 мин Интенсивность: средняя	Тема: Знакомство с основными правилами соревнований Объем: 45 мин Интенсивность: малая	Тема: Подвижные игры на местности с элементами ориентирования. Объем: 45 мин Интенсивность: средняя	Тема: Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки. Объем: 45 мин Интенсивность: высокая	Тема: Заполнение контрольных карточек. Отметка на КП участником в контрольной карточке. Объем: 45 мин Интенсивность: средняя	Тема: Как проводятся соревнования в ориентировании по выбору. Объем: 45 мин Интенсивность: средняя	Тема: Возрастные группы в спортивном ориентировании. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Объем: 45 мин Интенсивность: малая	Тема: Как проводятся соревнования в заданном направлении. Объем: 45 мин Интенсивность: средняя
Скалолазание	Изучение снаряжения скалолаза Объем: 45 мин Интенсивность: средняя	Вязание узлов Объем: 45 мин Интенсивность: средняя	Страховка, само страховка, работа с веревкой Объем: 45 мин Интенсивность: средняя	Лазание по скалодрому, страховка партнера Объем: 45 мин Интенсивность: средняя	Изучение снаряжения скалолаза Объем: 45 мин Интенсивность: средняя	Вязание узлов Объем: 45 мин Интенсивность: средняя	Страховка, само страховка, работа с веревкой Объем: 45 мин Интенсивность: средняя	Лазание по скалодрому, страховка партнера Объем: 45 мин Интенсивность: средняя	Изучение снаряжения скалолаза Объем: 45 мин Интенсивность: средняя	Вязание узлов Объем: 45 мин Интенсивность: средняя	Страховка, само страховка, работа с веревкой Объем: 45 мин Интенсивность: средняя	Лазание по скалодрому, страховка партнера Объем: 45 мин Интенсивность: средняя
Байкинг	Изучение устройства мототехники Объем: 45 мин	Обслуживание мототехники Объем: 45 мин	Системы управления и контроля Объем: 45 мин	Занятие на полигоне Объем: 45 мин	Изучение устройства мототехники Объем: 45 мин	Обслуживание мототехники Объем: 45 мин	Системы управления и контроля Объем: 45 мин	Занятие на полигоне Объем: 45 мин	Изучение устройства мототехники Объем: 45 мин	Обслуживание мототехники Объем: 45 мин	Системы управления и контроля Объем: 45 мин	Занятие на полигоне Объем: 45 мин
Всего	72 академич. Часа											

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
Тема: Изображение дистанции на спортивных картах. Старт, КП, финиш и др. информация. Объем: 45 мин Интенсивность: средняя	Тема: Как проводятся соревнования на маркированной дистанции. Объем: 45 мин Интенсивность: средняя	Тема: Заполнение контрольных карточек. Отметка компостером в контрольной карточке. Объем: 45 мин Интенсивность: малая	Тема: Развитие быстроты мышления с помощью игровых видов и специальных упражнений. Объем: 45 мин Интенсивность: высокая	Тема: Условия подготовки и проведения соревнований по спортивному ориентированию. Объем: 45 мин Интенсивность: средняя	Тема: Движение по заданному маршруту с определением азимутов на заданные ориентиры. Объем: 45 мин Интенсивность: высокая	Тема: Движение по маркированной дистанции с нанесением точечных и линейных ориентиров. Объем: 45 мин Интенсивность: высокая	Тема: Как подготавливается и составляется карта для спортивного ориентирования. Объем: 45 мин Интенсивность: малая	Тема: Упражнения на развитие памяти карты. Ориентирование на местности по памяти. Объем: 45 мин Интенсивность: высокая	Тема: Поиск и определение заданных участков карты. Определение набора высоты, длины этапа. Объем: 45 мин Интенсивность: средняя	Тема: Кроссовая подготовка в условиях леса и сильно пересеченной местности. Объем: 45 мин Интенсивность: высокая	Тема: Повторение пройденного материала. Объем: 45 мин Интенсивность: средняя
Изучение снаряжения скалолаза. Объем: 45 мин Интенсивность: средняя	Вязание узлов. Объем: 45 мин Интенсивность: средняя	Страховка, само страховка, работа с веревкой. Объем: 45 мин Интенсивность: средняя	Лазание по скалодрому, страховка партнера. Объем: 45 мин Интенсивность: средняя	Изучение снаряжения скалолаза. Объем: 45 мин Интенсивность: средняя	Вязание узлов. Объем: 45 мин Интенсивность: средняя	Страховка, само страховка, работа с веревкой. Объем: 45 мин Интенсивность: средняя	Лазание по скалодрому, страховка партнера. Объем: 45 мин Интенсивность: средняя	Изучение снаряжения скалолаза. Объем: 45 мин Интенсивность: средняя	Вязание узлов. Объем: 45 мин Интенсивность: средняя	Страховка, само страховка, работа с веревкой. Объем: 45 мин Интенсивность: средняя	Лазание по скалодрому, страховка партнера. Объем: 45 мин Интенсивность: средняя
Изучение устройства мототехники. Объем: 45 мин	Обслуживание мототехники. Объем: 45 мин	Системы управления и контроля. Объем: 45 мин	Занятие на полигоне. Объем: 45 мин	Изучение устройства мототехники. Объем: 45 мин	Обслуживание мототехники. Объем: 45 мин	Системы управления и контроля. Объем: 45 мин	Занятие на полигоне. Объем: 45 мин	Изучение устройства мототехники. Объем: 45 мин	Обслуживание мототехники. Объем: 45 мин	Системы управления и контроля. Объем: 45 мин	Занятие на полигоне. Объем: 45 мин