

**ПЛАНИРОВАНИЕ
ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА ПРИ
ПОДГОТОВКЕ К
СОРЕВНОВАНИЯМ
ГОРОДСКОГО ЭТАПА В
СЕВАСТОПОЛЕ**

Подготовила: студентка СевГУ, 2
курса группы РиСОТ/6-19-1о
Кривошлыкова Лариса

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО СОРЕВНОВАНИЯМ ГОРОДСКОГО ЭТАПА В СЕВАСТОПОЛЕ

Учащиеся 9-11 классов

Команда состоит из 12 человек

Период подготовки с 1 декабря по 30 мая

Всего: 108 часов

Соревнования начинаются 30 мая

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ ГОРОДСКОГО ЭТАПА

Спортивное ориентирование

Скалолазание

ОФП (м: подтягивание, подъем гири, бег 60 м. ж: пресс, отжимания, бег 60 м.

Смешанная эстафета (перенос пострадавшего)

Байкинг (м: 5 км/ж: 3 км)

ЗАНЯТИЯ ПРОХОДЯТ:

Вторник	Среда	Пятница
Скалолазание	Спорт. ориент.	Байкинг

Перед соревнованиями добавляется подготовка к смешанной эстафете

Вторник	Среда	Пятница	Суббота
Скалолазание	Спорт. ориент.	Байкинг	Смешан. эстафета

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ
ОКОНЧЕНА**

A close-up photograph of a raccoon sitting on a green lawn. The raccoon has its characteristic black and tan fur, with a white patch on its chest and a black mask around its eyes. It is looking directly at the camera with a neutral expression. Its right paw is raised, showing its dark, wrinkled skin and sharp claws. The background is a soft-focus green lawn.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**