

---

---

**Планирование тренировочного  
процесса при подготовке к  
соревнованиям городского этапа в  
Севастополе**

---

---

Подготовила: ученица СевГУ, 2 курса  
группы РиСОТ/6-19-1о  
Попова Дарья

## Общая информация по соревнованиям городского этапа в Севастополе

- Учащиеся 9-11 классов
- Команда состоит из 12 человек
- Период подготовки с 1 декабря по 31 мая
- Всего: 108 часов
- Соревнования начинаются 31 мая

# Программа соревнований городского этапа

- 1) Спортивное ориентирование
- 2) Скалалазание
- 3) ОФП ( м: подтягивание, подъем гири, бег 60 м.

ж: пресс, отжимания, бег 60 м.

- 1) Смешанная эстафета (перенос пострадавшего)
- 2) Байкинг ( м: 5 км/ж: 3 км)

Занятия проходят:

Вторник	Среда	Пятница
Байкинг	Спорт. ориент.	Скалалазание

Перед соревнованиями добавляется подготовка к смешанной эстафете

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



Таблица в хорошем формате:

<https://cloud.mail.ru/public/N374/Qfg1raAPK>

---

---

**Спасибо за внимание!!!**

---

---