

**Планирование подготовки к городскому
этапу соревнований в Севастополе
на 6 месяцев
(с 1 декабря 2020 г по 31 мая 2021 г.)**

Выполнила:

Студентка 2 курса

Группы: РиСОТ/б-19-1о

Лесниченко Эвелина

Планирование тренировочного процесса:

Городской этап мероприятия

- Учащиеся 9-11 классов.
- Начало тренировочного процесса – 1 декабря, соревнование – 31 мая.
- Занимающийся может выбрать не больше 2-х видов спортивной подготовки.
- Каждая команда состоит из 12 человек.
- План программы: 6 месяцев (24 недели).

□ **Всего: 108 часов.**

□ Примечание:

- *каждый учащийся тренируются через день, по выбранному расписанию.*
- *учащийся выбирает только 1 вид спорта (максимум 2).*

	Декабрь (соревновательный период)				Январь (подготовительный период)				Февраль (подготовительный период)			
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	<u>Расписание тренировочного процесса:</u> вт, чт, суб (с 16:30 до 17:00). Продолжительность тренировки: 1,5 часа. Всего часов в неделю: 4,5.											
Скалолазание	<u>Расписание тренировочного процесса:</u> вт, чт, суб (с 16:30 до 17:00). Продолжительность тренировки: 1,5 часа. Всего часов в неделю: 4,5.											
ОФП	<u>Расписание тренировочного процесса:</u> пн, ср, пт (с 12:00 до 13:30). Продолжительность тренировки: 1,5 часа. Всего часов в неделю: 4,5. Упражнения: 1. Мальчики: подтягивания, подъем гири. Девочки: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, бег 60 м. 2. Смешанная эстафета (перенос пострадавшего).											
Байкинг	<u>Расписание тренировочного процесса:</u> вт, чт, сб (с 10:00 до 11:30). Продолжительность тренировки: 1,5 часа. Всего часов в неделю: 4,5. ж. – 3 км. м. – 5 км.											

	Март (соревновательный период)				Апрель (соревновательный период)				Май (соревновательный период)			
Этап начальной подготовки	13 неделя	14 неделя	15 неделя	16 неделя	17 неделя	18 неделя	19 неделя	20 неделя	21 неделя	22 неделя	23 неделя	24 неделя
Спортивное ориентирование	<u>Расписание тренировочного процесса:</u> пн, ср, пт (с 15:00 до 17:00). Продолжительность тренировки: 2 часа. Всего часов в неделю: 6.											
Скалолазание	<u>Расписание тренировочного процесса:</u> вт, чт, суб (с 16:00 до 18:00). Продолжительность тренировки: 2 часа. Всего часов в неделю: 6.											
ОФП	<u>Расписание тренировочного процесса:</u> пн, ср, пт (с 11:00 до 13:00). Продолжительность тренировки: 2 часа Всего часов в неделю: 6. 1. Мальчики: подтягивания, подъем гири. Девочки: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, бег 60 м. 2. Смешанная эстафета (перенос пострадавшего).											
Байкинг	<u>Расписание тренировочного процесса:</u> вт, чт, сб (с 12:00 до 14:00). Продолжительность тренировки: 2 часа. Всего часов в неделю: 6. ж. – 3,5 км. м. – 5,5 км.											

**Спасибо за
внимание!**
