

Годовой тренировочный график на 2020 год ГА

№	Разделы подготовки					
		январь	февраль	март	апрель	май
<b>I</b>	<b>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
	теоретическая подготовка	24	18	12	12	
	психологическая подготовка	12	18	24	1	
	тактическая подготовка	6	18	18		1
	техника безопасности	18				12
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>104</b>	<b>445</b>	<b>782</b>
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>471</b>	<b>448</b>	<b>474</b>	<b>309</b>	<b>196</b>
<b>IV</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>312</b>	<b>285</b>	<b>290</b>	<b>189</b>	<b>20</b>
<b>V</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>128</b>	<b>128</b>	<b>123</b>	<b>34</b>	
<b>VI</b>	<b>Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>				<b>48</b>	<b>52</b>
	Медицинский контроль				<b>35</b>	
	контрольно-переводные нормативы					<b>43</b>
<b>VII</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>21</b>	<b>37</b>	<b>35</b>	<b>4</b>	
	<b>Общее количество часов</b>	<b>1088</b>	<b>1048</b>	<b>1080</b>	<b>1077</b>	<b>1106</b>

Заместитель директора по спортивной работе

Н.В.Лонина

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГАУ СО "СШОР им.Я.И.Рыжкова"

\_\_\_\_\_ Фрей Е.Ф.  
 \_\_\_\_\_ 2020г.

ГАУ СО "СШОР им.Я.И.Рыжкова"

ВИД СПОРТА: лыжные гонки

							ИТОГО
июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
13	13	30	47	52	62	62	473
12	12	12	14	24	18	19	
1	1	6	14	14	14	19	
		12	13	14	12	24	
			6		18		
784	825	729	754	550	311	88	5564
190	212	213	194	321	379	471	3878
23	23	23	3	131	200	260	1759
12	24	50	72	36	92	147	846
36	28	10				6	180
		5	3	32			75
						39	82
	2	28	20		4	44	195
							0
1058	1127	1088	1093	1122	1048	1117	13052