

План-график распределения программного материала
для спортивно оздоровительной группы № 14 на 2021 -2022 учебный год
по виду спорта «Шорт-трек»
Тренер-преподаватель по шорт-треку Калямин Н.С. 5 час/нед (46 недель)

№ п/п	Месяц Предметные области	сент	окт.	нояб.	дек.	январь	фев	март	апр.	май		июнь	июль август	август	всего часов
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	-	1	-	1	1	1	Промежуточная аттестация	-	Каникулы 6 недель	-	7
2.	Общая физическая подготовка	11	8	7	12	7	13	13	11	7		8		3	100
3.	Специальная физическая подготовка	8	7	6	8	5	7	10	7	5		11		5	79
4.	Техническая подготовка	3	3	3	3	1	3	4	2	1		5		2	30
5.	Тактическая подготовка	1	1	1	-	1	-	1	1	-		1		1	8
6.	Аттестация (контрольно-переводные испытания, тестирование)	-	-	-	-	-	-	-	-	6		-		-	6
	Итого часов	24	20	18	23	15	23	29	22	20	25	11	230		