

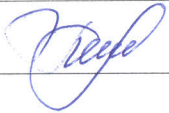



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МОУ ДО «ДЮСШ»  
 О.В. Адамец  
 2019г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК  
 распределения учебных часов на 2019 /2020 учебный год  
 группы НП-1 год обучения отделения лыжных гонок, часов в неделю 6

ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК

Содержание занятий	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
<b>1. ТЕОРИЯ</b>													
1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	3	2	1										
2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь.	6	1	1	1	1	1	1						
3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	3	1						1	1				
4. Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	5			1	1	1	1	1					
<b>2. ПРАКТИКА</b>													
1. Общая физическая подготовка	122	12	13	14	13	9	11	12	13	14	11		
2. Специальная физическая подготовка	55	5	7	6	6	4	6	7	6	6	2		
3. Техническая подготовка.	32	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3		
<b>3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>													
1. Контрольные соревнования	10	1			2	2	2	2	1				
<b>4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ</b>													
1. Контрольные испытания	4	2							2				
* Итого часов:	240	27	25	26	26	20	24	26	27	23	16		

Заместитель директора по СМР  Л.А. Пепелина

Тренер-преподаватель  Федотов Н.А.