



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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК
 распределения учебных часов на 2019 /2020 учебный год
 группы ТГ-4 год обучения отделения лыжных гонок, часов в неделю 18

ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК

Содержание занятий	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
1. ТЕОРИЯ													
1. Основы техники лыжных ходов	7		1	1	1	1	1	1	1				
2. Правила соревнований по лыжным гонкам													
3. Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ	4	1			1			1					1
4. Педагогический и врачебный контроль	10	1	4	1					4				
5. Основы методики тренировки лыжника-гонщика	9			1	2	2	1	2	1				
2. ПРАКТИКА													
1. Общая физическая подготовка	310	31	29	29	31	33	31	28	31	31			36
2. Специальная физическая подготовка	256	23	30	28	21	22	24	25	27	34			22
3. Техническая подготовка.	70	10	7	8	8	6	6	8	7	4			6
3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ													
1. Контрольные соревнования	36	3	1	2	5	6	8	6	1				4
4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ													
1. Контрольные испытания	18	3		2	3	2	1	1		3			3
Итого часов:	720	72	72	72	72	72	72	72	72	72			72

Заместитель директора по СМР _____

Л.А. Пепелина

Тренер-преподаватель _____

Федотов Н.А.