



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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК  
 распределения учебных часов на 2019 /2020 учебный год  
 группы ТГ-1 год обучения отделения лыжных гонок, часов в неделю 12

ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК

Содержание занятий	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
<b>1. ТЕОРИЯ</b>													
1. Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ	3			1		1		1					
2 Спорт и здоровье	5	1	1		1		1		1				
3. Лыжный инвентарь, мази и парафины	6				2	1	1	1	1				
4. Основы техники лыжных ходов	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
5. Правила соревнований по лыжным гонкам	3				1			1			1		
<b>2. ПРАКТИКА</b>													
1. Общая физическая подготовка.	260	28	24	24	24	28	22	21	24	26	39		
2. Специальная физическая подготовка.	104	10	12	13	13	9	11	11	10	10	5		
3. Техническая подготовка.	56	6	8	7	2	3	6	6	9	9			
<b>3.УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>													
1. Контрольные соревнования	24	1	1		3	4	4	5	2	1	3		
<b>4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ</b>													
1. Контрольные испытания	11	1	1	2	1	1	2	1		2			
Итого часов:	480	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48		

Заместитель директора по СМР \_\_\_\_\_

Л.А. Пепелина

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

Яркова Т.А.