

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова»

Д.А. Ситумиров

29 декабря 2023 г.



ПЛАН - ГРАФИК  
распределения учебно-тренировочных часов на 2024 год  
группы СОГ отделения лыжные гонки, часов в неделю 6

Содержание занятий	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август	Сент.	Окт.	Ноября.	Декаб.
<b>1. ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>													
1.1. Вводное занятие. Крайне исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	2	1				1							
1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь.	3	1								1		1	
1.3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2		1				1						
1.4. Характеристика техники лыжных ходов.	4			1							1	1	1
<b>2. ПРАКТИКА</b>													
2.1. Общефизическая подготовка.	150	15	15	15	15	15	15			15	15	15	15
2.2. Специальная физическая подготовка.	39	4	4	4	4	4	3			4	4	4	4
2.3. Техничко-тактическая подготовка	32	3	2	4	3	4	3			2	4	3	4
<b>3. МЕДИЦИНСКИЕ. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ</b>	8		2		2		2			2			
Всего часов:	240	24	24	24	24	24	24			24	24	24	24

Заместитель директора по СМР

*Почин*

Е.В. Дымова

Тренер

*Петухов*

А.В. Петухов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова»

Директор МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова»

« 23 » Октября 2023 г.

ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебно-тренировочных часов на 2024 год  
группы НП 2-го года отделения лыжных гонок, часов в неделю 8

ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК

Содержание занятий	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август	Сент.	Окт.	Ноября.	Декаб
<b>1. ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>													
1.1 Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта.	1						1						
1.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь, мази, одежда, обувь	2	1										1	
1.3 Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1								1				
1.4 Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	2											1	1
<b>2. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	1									1			
<b>3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	1					1							
<b>4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>													
4.1 Общая физическая подготовка.	246	18	18	22	19	23	20	22	22	20	20	22	20
4.2 Специальная физическая подготовка.	104	9	9	9	8	8	9	8	9	8	9	9	9
4.3 Техническая подготовка.	42	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4
<b>5. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>	8	1	2	2	1					2			
<b>6. МЕДИКО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ</b>	8	2			2			2			2		
<b>Всего часов:</b>	<b>416</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>

Заместитель директора по СМР

*Дымова*

Е.В. Дымова

Тренер-преподаватель

*Петухов*

А.В. Петухов

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова»

И.И. Ситников

«22» декабря 2023 г.

ПЛАН - ГРАФИК

распределения тренировочных часов на 2024 год  
группы НП 3-го года отделения лыжных гонок, часов в неделю 8

ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК

Содержание занятий	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август	Сент.	Окт.	Ноября.	Декаб
<b>1. ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>													
1.1 Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта.	1						1						
1.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь, мази, одежда, обувь	2	1										1	
1.3 Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1								1				
1.4 Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	2											1	1
<b>2. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	1									1			
<b>3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	1					1							
<b>4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>													
4.1 Общая физическая подготовка.	246	18	18	22	19	23	20	22	22	20	20	22	20
4.2 Специальная физическая подготовка.	104	9	9	9	8	8	9	8	9	8	9	9	9
4.3 Техническая подготовка.	42	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4
<b>5. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>	8	1	2	2	1					2			
<b>6. МЕДИКО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ</b>	8	2			2			2			2		
<b>Всего часов:</b>	<b>416</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>

Заместитель директора по СМР

*Полков*

Е.В. Дымова

Тренер

*Петухов*

А.В. Петухов