

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДС «НСШ им. С.В. Быкова»

С.В. Быков

«29» 2023 г.

ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебно-тренировочных часов на 2024 год
группы УТЭ 1-го года отделения лыжных гонок, часов в неделю 14

Содержание занятий	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август	Сент.	Окт.	Ноября.	Декаб
1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
1.1 Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта.	2	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.	2			1					1				
1.4 Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	3				1					1			1
2. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	9	1		1	1	1			1		1	1	1
3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	9	1	1	1	1	1				1	1	1	1
4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
4.1 Общая физическая подготовка.	305	25	25	25	25	26	26	26	26	26	25	25	25
4.2 Специальная физическая подготовка.	218	18	18	18	18	18	18	18	18	18	19	18	19
4.3 Техническая подготовка.	131	11	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
5. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	21	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	12	1		1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
7. МЕДИКО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ	14	1		1	2	1	1	2	2	1	2		1
Всего часов:	728	61	56	61	62	61	59	62	61	62	62	59	62

Заместитель директора по СМР Дымова Е.В. Дымова

Тренер-преподаватель Федотов Н.А. Федотов

ПЛАН - ГРАФИК
распределения учебно-тренировочных часов на 2024 год
группы УТЭ 3-го года отделения лыжных гонок, часов в неделю 18

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова»

« 14 сентября 2023 г. »

Содержание занятий	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август	Сент.	Окт.	Ноября.	Декаб
1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
1.1 Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта.	3	1				1				1			
1.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь, мази, одежда, обувь	3		1				1					1	
1.3 Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	3			1					1				1
1.4 Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	3				1				1				1
2. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	14	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2
3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	13	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
4.1 Общая физическая подготовка.	337	28	28	28	28	28	29	28	28	28	28	28	28
4.2 Специальная физическая подготовка.	300	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
4.3 Техническая подготовка.	112	9	8	10	10	9	9	9	10	9	10	9	10
5. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	112	10	8	10	10	9	10	9	10	9	10	9	10
6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	18			2	2	2		1	2	2	1	2	4
7. МЕДИКО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ	18			2		2	2	3	2	2	2	2	1
Всего часов:	936	75	72	81	78	78	78	78	81	78	78	78	81

Заместитель директора по СМР

Е.В. Дымова

Е.В. Дымова

Тренер-преподаватель

Н.А. Федотов

Н.А. Федотов