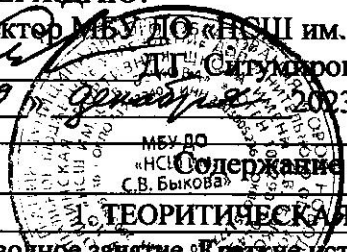


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова»

Д.Т. Ситников

«29» февраля 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 Аносов Дымова Е.В.

Тренер-преподаватель Яркова Т.А. Яркова