

УТВЕРЖДАЮ
Директор СДЮСШОР
М.В. Гуреев
"28" Октября 2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2020 -2021 учебный год
тренер-преподаватель Сахарова С.Б., группа НП-1

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	Вводное занятие. История возникновения и развития прыжков на лыжах с трамплина	2	1						1						
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Экипировка спортсменов.	2		1							1				
3	Строение и функции организма человека. Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов.	2				1							1		
4	Морально-волевая подготовка юных лыжников-прыгунов	4			1			1		1		1			
	Всего	10	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		
Практическая подготовка															
1	Общая физическая подготовка	116	10	10	10	12	10	10	15	12	10		12	5	
2	Специальная физическая подготовка	83	9	8	9	10	7	9	6	7	9		9		
3	Технико - тактическая подготовка	45	6	5	5	5	1	2	4	6	4		2	5	
4	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	0													
	Всего	244	25	23	24	27	18	21	25	25	23	0	23	10	
Восстановительные мероприятия		5										5			
Углубленное медицинское обследование		1			1										
ТС		12													12
Контрольные испытания															
1	ОФП	1		1									1		
2	СПФ	1		1									1		
	Всего	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	
	Всего часов	274	26	26	26	28	18	22	26	26	24	6	26	10	12

Заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР

УТВЕРЖДАЮ
Директор СДЮСШОР
М.В. Гуреев
"22" 08 2020 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2020 -2021 учебный год
тренер-преподаватель Демченко К.А., группа НП-1
Вид спорта: лыжное двоеборье

	Содержание	Часы	Период тренировок												ТС
			Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг	
Теоретическая подготовка															
1	история прыжков	1	1												
2	морально-волевая подготовка	2					1							1	
3	строение и функции организма	1			1										
4	правила соревнований	3	1				1							1	
	Всего	7	2	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	2	
Практическая подготовка															
1	ОФП	113	10	12	10	13	7	10	12	8	9	2	10	10	
2	СФП	86	10	6	7	10	6	7	8	12	5	1	8	6	
3	ТТМ	64	6	6	4	7	3	5	8	6	4	1	8	6	
	Всего	263	26	24	21	30	16	22	28	26	18	4	26	22	
ТС		2													2
Контрольные испытания		4		2										2	
	Всего часов	276	28	26	22	30	18	22	28	26	18	4	26	26	2

Заместитель директора СДЮСШОР

Инструктор - методист СДЮСШОР