



Годовой учебно-тренировочный график на 2023 год ГАУ ДО СО СШОР им. Я.И.Рыжкова
ВИД СПОРТА: ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

№	Разделы подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ИТОГО
I	Общая физическая подготовка (ОФП)	68	54	101	487	755	755	776	742	642	514	371	100	5365
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	470	409	462	321	198	209	214	235	235	348	374	479	3954
III	Участие в спортивных соревнованиях	138	139	143	50	0	10	20	57	71	30	90	147	895
IV	Техническая подготовка	334	301	316	193	27	32	31	31	4	123	182	262	1836
V	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	74	63	57	21	16	16	16	33	54	52	70	67	539
VI	Инструкторская и судейская практика	28	50	40	8	0	4	6	40	32	20	8	50	286
VII	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	0	34	60	63	51	14	53	25	4	29	333
	Общее количество часов	1112	1016	1119	1114	1056	1089	1114	1152	1091	1112	1099	1134	13208

Заместитель директора по СР

Н.В.Лонина