КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по программе «Введение в лыжные гонки»
1-й год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль				март					апрель				май			
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
ТЕОРИЯ																																								
Вводное занятие, краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта	**2**	1	1																																					
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	**4**			1					1							1					1																			
Гигиена, закаливание, режим дня врачебный контроль	**2**				1																			1																
Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	**2**													1		1																								
ПРАКТИКА																																								
ОФП	60	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2		2		1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3
СФП	30	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
Техническая подготовка	60	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2
Тактическая подготовка	30									1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП	4																																	1	1	1	1			
Участие в соревнованиях	По плану																																							
Медицинское обследование	4	1												1			1										1													
Учебно-тренировочные игры	36				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ИТОГО ЧАСОВ	234	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по программе «Введение в лыжные гонки»
2-й год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль				март					апрель				май			
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
ТЕОРИЯ																																								
Вводное занятие, краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта	**2**	1	1																																					
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	**4**			1					1							1					1																			
Гигиена, закаливание, режим дня врачебный контроль	**2**				1																			1																
Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	**2**													1		1																								
ПРАКТИКА																																								
ОФП	60	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2		2		1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3
СФП	30	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
Техническая подготовка	60	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2
Тактическая подготовка	30									1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП	4																																	1	1	1	1			
Участие в соревнованиях	По плану																																							
Медицинское обследование	4	1												1			1										1													
Учебно-тренировочные игры	36				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ИТОГО ЧАСОВ	234	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6