КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по программе «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	
Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП	4																																	1	1	1	1			
Участие в соревнованиях	По плану																																						
Медицинское обследование	2	1												1																									
Инструкторская и судейская практика	2																1										1												
Соревновательная практика	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
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

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по программе «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	1	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	
Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП	4																																	1	1	1	1	1			
Участие в соревнованиях	По плану																																							
Медицинское обследование	2	1												1																										
Инструкторская и судейская практика	2																1										1													
Соревновательная практика	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
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

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по программе «Лыжные гонки»
3-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	1	1																																					
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1			1																																			
Гигиена, закаливание, режим дня врачебный контроль	1				1																																		
Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	1					1																																	
ПРАКТИКА																																							
ОФП	50	1	3	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1		2		1	2	1	1	2	1	1	1	2	1		1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1
СФП	40	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	1	2
Техническая подготовка	50	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1
Тактическая подготовка	46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	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	2	1																									1													
Инструкторская и судейская практика	2													1			1																							
Соревновательная практика	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