|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МБУ ДО «ДЮСШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.Е. Мазалевский  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. |

**Учебный план (месячный)**

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ Устинкин В.Н.**

**Отделение «Лыжные гонки»**

**ПН, СБ, ВС– 2часа 6 час\ неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | часы | Периоды тренировок | | | | | | | | |
| *9* | *10* | *11* | *12* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| ***Теоретическая подготовка*** | **12** | **1** | **1** | **2** | **2** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** |
| Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийскихиграх. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. | 2 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |
| Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин | 2 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |
| Основы техники способов передвижения на лыжах. | 3 |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| Правила соревнований по лыжным гонкам. | 2 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| Основные средства восстановления. | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| ***Практическая подготовка*** | **204** | **23** | **25** | **20** | **26** | **19** | **20** | **27** | **25** | **19** |
| Общая физическая подготовка | 55 | 9 | 10 | 2 | 10 | 2 | 2 | 7 | 6 | 7 |
| Специальная физическая подготовка | 80 | 6 | 6 | 11 | 9 | 9 | 11 | 11 | 11 | 6 |
| Техническая | 50 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 |
| Участие в соревнованиях (интегральная подготовка) | 15 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| Медицинские обследования | 4 | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |
| **Всего часов** | **216** | **24** | **26** | **22** | **28** | **20** | **22** | **28** | **26** | **20** |

**Учебный план на 36 недель учебно-тренировочной работы.**

Выходные и праздничные дни: 04 ноября; 31 декабря,01 – 05, 07 – 08 января; 23 февраля; 08 марта; 01 – 04, 09 – 11 мая,

Зам. директора Т.В. Колеватова

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МБУ ДО «ДЮСШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.Е. Мазалевский  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. |

**Учебный план (месячный)**

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ Короткий Н.Н.**

**Отделение «Лыжные гонки»**

**ПН, СР, ЧТ – 2часа 6 час\ неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | часы | Периоды тренировок | | | | | | | | |
| *9* | *10* | *11* | *12* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| ***Теоретическая подготовка*** | **12** | **1** | **1** | **2** | **2** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** |
| 1.Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. | 2 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |
| 3.Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин | 2 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |
| 4.Основы техники способов передвижения на лыжах. | 3 |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| 5.Правила соревнований по лыжным гонкам. | 2 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 6.Основные средства восстановления. | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| 7.Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| ***Практическая подготовка*** | **204** | **23** | **27** | **22** | **22** | **21** | **22** | **23** | **25** | **19** |
| Общая физическая подготовка | 65 | 8 | 8 | 9 | 8 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 |
| Специальная физическая подготовка | 75 | 7 | 11 | 6 | 7 | 9 | 10 | 6 | 10 | 9 |
| Техническая | 46 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 | 4 |
| Участие в соревнованиях (интегральная подготовка) | 14 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |
| Медицинские обследования | 4 | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |
| **Всего часов** | **216** | **24** | **28** | **24** | **24** | **22** | **24** | **24** | **26** | **20** |

**Учебный план на 36 недель учебно-тренировочной работы.**

Выходные и праздничные дни: 04 – 05 ноября,30 – 31 декабря, 01 – 08 января; 23 февраля, 08 марта, 01 – 05, 09 – 12 мая

Зам. директора Т.В. Колеватова

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МБУ ДО «ДЮСШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.Е. Мазалевский  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. |

**Учебный план (месячный)**

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ Кощенко Т.И.**

**Отделение «Лыжные гонки»**

**ВТ, ЧТ, СБ – 2часа 6 час\ неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | часы | Периоды тренировок | | | | | | | | |
| *9* | *10* | *11* | *12* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| ***Теоретическая подготовка*** | **12** | **1** | **1** | **2** | **2** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** |
| Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. | 2 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |
| Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин | 2 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |
| Основы техники способов передвижения на лыжах. | 3 |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| Правила соревнований по лыжным гонкам. | 2 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| Основные средства восстановления. | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| ***Практическая подготовка*** | **204** | **23** | **25** | **24** | **24** | **19** | **20** | **25** | **25** | **19** |
| Общая физическая подготовка | 120 | 12 | 15 | 12 | 12 | 12 | 12 | 14 | 17 | 14 |
| Специальная физическая подготовка | 40 | 5 | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 |
| Техническая | 26 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 |
| Участие в соревнованиях (интегральная подготовка) | 14 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Медицинские обследования | 4 | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |
| **Всего** | **216** | **24** | **26** | **26** | **26** | **20** | **22** | **26** | **26** | **20** |

**Учебный план на 36 недель учебно-тренировочной работы.**

Выходные и праздничные дни: 04 ноября, 30 – 31 декабря ,01 – 08 января; 23 февраля; 08 марта; 01 – 05, 09 – 10 мая

Зам. директора Т.В. Колеватова

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МБУ ДО «ДЮСШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.Е. Мазалевский  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г. |

**Учебный план (месячный)**

**Группа начальной подготовки – 1 г.о. Кощенко Т.И.**

**Отделение «Лыжные гонки»**

**ПН, СР, ПТ – 2часа 6 час\ нед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | часы | Периоды тренировок | | | | | | | | | | | |
| *9* | *10* | *11* | *12* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* |
| ***Теоретическая подготовка*** | **16** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** |  |  |  |
| 1.Вводное занятие. | 2 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Физическая культура как средство всестороннего развития личности. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Основы здорового образа жизни | 2 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| 4.Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 5.Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. | 5 | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 6.Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. | 5 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  |
| 7.Врачебный контроль и самоконтроль | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Практическая подготовка*** | **260** | **22** | **26** | **22** | **24** | **22** | **22** | **22** | **25** | **25** | **22** | **28** |  |
| **Общая физическая подготовка** | **80** | **5** | **8** | **7** | **6** | **7** | **8** | **6** | **8** | **8** | **4** | **13** |  |
| **Специальная физическая подготовка** | **60** | **6** | **5** | **5** | **6** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **6** | **7** |  |
| **Избранный вид спорта** | **110** | **10** | **12** | **9** | **12** | **9** | **9** | **10** | **11** | **11** | **11** | **6** |  |
| Техническая подготовка | 35 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 |  |
| Тактическая подготовка | 60 | 6 | 6 | 5 | 7 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 |  |
| Интегральная подготовка (участие в соревнованиях) | 15 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |  |
| Инструкторская и судейская практика | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| медицинское обследование | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Самостоятельная работа** | **10** | **1** | **1** | **1** |  | **1** |  | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** |  |
| **Всего часов** | **276** | **24** | **28** | **24** | **26** | **24** | **24** | **24** | **26** | **26** | **22** | **28** |  |

**Учебный план на 46 недель учебно-тренировочной работы.**

Выходные и праздничные дни: 04 ноября, 01,03, 05 – 07 января, 23 февраля, 08 марта, 01 – 02, 09, мая, 12 июня

Зам. директора Т.В. Колеватова

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МБУ ДО «ДЮСШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.Е. Мазалевский  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. |

**Учебный план (месячный)**

**Группа начальной подготовки – 2 г.о. Кощенко Т.И.**

**Отделение «Лыжные гонки»**

**ВТ, СБ - 3, ЧТ – 2 часа 8 час\ нед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | часы | Периоды тренировок | | | | | | | | | | | |
| *9* | *10* | *11* | *12* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* |
| ***Теоретическая подготовка*** | **22** | **3** | **2** | **3** | **2** | **2** | **2** | **3** | **3** | **2** |  |  |  |
| 1.Вводное занятие. | 2 |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 2.Физическая культура как средство всестороннего развития личности. | 3 | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| 3.Основы здорового образа жизни | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 4.Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. | 2 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 5.Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. | 4 | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 6.Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. | 7 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 7.Врачебный контроль и самоконтроль | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| ***Практическая подготовка*** | **346** | **29** | **33** | **29** | **33** | **32** | **27** | **32** | **32** | **30** | **35** | **34** |  |
| **Общая физическая подготовка** | **110** | **8** | **10** | **9** | **12** | **11** | **6** | **11** | **10** | **9** | **12** | **12** |  |
| **Специальная физическая подготовка** | **85** | **8** | **9** | **7** | **8** | **8** | **8** | **8** | **9** | **7** | **9** | **4** |  |
| **Избранный вид спорта** | **136** | **13** | **14** | **10** | **13** | **10** | **13** | **13** | **13** | **11** | **14** | **12** |  |
| Техническая подготовка | 40 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |  |
| Тактическая подготовка | 74 | 6 | 7 | 6 | 8 | 6 | 8 | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 |  |
| Интегральная подготовка (участие в соревнованиях) | 20 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 |  |
| Инструкторская и судейская практика | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| медицинское обследование | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| **Самостоятельная работа** | **15** |  |  | **3** |  | **3** |  |  |  | **3** |  | **6** |  |
| **Всего часов** | **368** | **32** | **35** | **32** | **35** | **34** | **29** | **35** | **35** | **32** | **35** | **34** |  |

**Учебный план на 46 недель учебно-тренировочной работы.**

Выходные и праздничные дни: 04-05 ноября, 30 – 31 декабря, 01,03 – 04, 06 – 07 января, 23 февраля, 08 марта, 01, 09, мая, 12 июня

Зам. директора Т.В. Колеватова

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МБУ ДО «ДЮСШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.Е. Мазалевский  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. |

**Учебный план (месячный)**

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ Ковалев В.Н.**

**Отделение «Лыжные гонки»**

**ПН, СР, ПТ – 2часа 6 час\ неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | часы | Периоды тренировок | | | | | | | | | | | |
| *9* | *10* | *11* | *12* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* |
| ***Теоретическая подготовка*** | **12** | **1** | **1** | **2** | **2** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** |  |  |  |
| 1.Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. | 2 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин | 2 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 4.Основы техники способов передвижения на лыжах. | 3 |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 5.Правила соревнований по лыжным гонкам. | 2 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 6.Основные средства восстановления. | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| 7.Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| ***Практическая подготовка*** | **204** | 23 | 27 | 22 | 22 | 19 | 22 | 23 | 25 | 21 |  |  |  |
| Общая физическая подготовка | 55 | 9 | 8 | 6 | 8 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |  |  |
| Специальная физическая подготовка | 80 | 6 | 10 | 9 | 7 | 9 | 11 | 9 | 11 | 8 |  |  |  |
| Техническая | 50 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 |  |  |  |
| Участие в соревнованиях (интегральная подготовка) | 15 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Медицинские обследования | 4 | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |
| **Всего часов** | **216** | **24** | **28** | **24** | **24** | **20** | **24** | **24** | **26** | **22** |  |  |  |

**Учебный план на 36 недель учебно-тренировочной работы.**

Выходные и праздничные дни: 04-05 ноября, 30 – 31 декабря. 01 – 08 января, 23 февраля, 08 – 10 марта, 01 – 05, 09 – 12 мая

Зам. директора Т.В. Колеватова

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МБУ ДО «ДЮСШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.Е. Мазалевский  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. |

**Учебный план (месячный)**

**Группа начальной подготовки – 3 г.о. Ковалев В.Н.**

**Отделение «Лыжные гонки»**

**ПН, СР,ПТ– 2часа, СБ – 3 часа 9 час\ неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | часы | Периоды тренировок | | | | | | | | | | | |
| *9* | *10* | *11* | *12* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* |
| ***Теоретическая подготовка:*** | **22** | **3** | **2** | **3** | **2** | **2** | **2** | **3** | **3** | **2** |  |  |  |
| 1.Вводное занятие. | 2 |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 2.Физическая культура как средство всестороннего развития личности. | 3 | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| 3.Основы здорового образа жизни | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 4.Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. | 2 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 5.Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. | 4 | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |
| 6.Краткая характеристика техники лыжных ходов Соревнования по лыжным гонкам. | 7 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |
| 7.Врачебный контроль и самоконтроль | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| ***Практическая подготовка:*** | **392** | **33** | **38** | **35** | **39** | **32** | **31** | **36** | **35** | **36** | **37** | **40** |  |
| **Общая физическая подготовка** | **115** | **14** | **10** | **9** | **13** | **6** | **8** | **13** | **9** | **9** | **15** | **9** |  |
| **Специальная физическая подготовка** | **110** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |  |
| **Избранный вид спорта** | **142** | **8** | **16** | **13** | **14** | **13** | **12** | **12** | **14** | **14** | **11** | **15** |  |
| Техническая подготовка | 45 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |  |
| Тактическая подготовка | 75 | 6 | 7 | 6 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 |  |
| Интегральная подготовка (участие в соревнованиях) | 20 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 |  |
| Инструкторская и судейская практика | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| медицинское обследование | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| **Самостоятельная работа** | **25** | **1** | **2** | **3** | **2** | **3** | **1** | **1** | **2** | **3** | **1** | **6** |  |
| **Всего часов** | **414** | **36** | **40** | **38** | **41** | **34** | **33** | **39** | **38** | **38** | **37** | **40** |  |

**Учебный план на 46 недель учебно-тренировочной работы.**

Выходные и праздничные дни: 04 ноября, 01-02, 07 – 07 января, 23 февраля, 08 марта, 01, 09 мая, 12 июня

Зам. директора Т.В. Колеватова