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 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**	**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