

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК  
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ  
ЭНП - 1 г.о. (6 часов в неделю)**

СОДЕРЖАНИЕ	ЧАСЫ	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>1. Теория.</b>													
Вводное занятие	1	1											
Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	2		1		1								
Основы здорового образа жизни	2			1		1							
Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	2					1	1						
Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	3			1				1	1				
Краткая характеристика техники лыжных ходов.	3				1		1			1			
Врачебный контроль и самоконтроль	3	1	1					1					
Итого:	16	2	2	2	2	2	2	2	1	1			
<b>2. Физическая подготовка</b>	<b>96</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	
Общая физическая подготовка	78	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	7	7
Специальная физическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	-
<b>3. Избранный вид спорта.</b>	<b>124</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>4</b>
-Технико-тактическая подготовка	94	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	4
-Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
-Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	2	2											
-Соревновательная деятельность	14		2	2	2	2	2	2	2				
-Контрольные испытания	2									2			
<b>4. Подвижные игры и другие виды спорта.</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
- легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки)	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
- подвижные игры (снайпер, выбивалы)	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
<b>5. Самостоятельная работа.</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	
Всего часов:	276	26	26	26	26	26	26	26	25	25	26	18	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК  
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

**ЭНП – 2-3 г.о. (9 часов в неделю)**

СОДЕРЖАНИЕ	ЧАСЫ	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>1. Теория.</b>													
Вводное занятие	2	1										1	
Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	4		1		1		1		1				
Основы здорового образа жизни	3	1		1		1							
Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	3		1		1		1						
Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	3			1		1		1					
Краткая характеристика техники лыжных ходов.	3							1		1	1		
Врачебный контроль и самоконтроль	3								1	1	1		
Итого:	<b>21</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
<b>2. Физическая подготовка</b>	<b>145</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	
Общая физическая подготовка	88	8	8	8	9	9	8	9	9	9	9	2	
Специальная физическая подготовка	57	6	6	6	5	5	6	5	5	5	5	3	
<b>3. Избранный вид спорта.</b>	<b>186</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	
-Технико-тактическая подготовка	146	14	14	14	14	14	14	15	14	14	15	4	
-Психологическая подготовка	14	2		2	2	2	2	1	2		1		
-Инструкторская и судейская практика	2											2	
-Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	2		2										
-Соревновательная деятельность	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
-Контрольные испытания	2									2			
<b>4. Подвижные игры и другие виды спорта.</b>	<b>33</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
- легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки)	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
- подвижные игры (снайпер, выбивалы)	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
<b>5. Самостоятельная работа.</b>	<b>29</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	
Всего часов:	<b>414</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>24</b>	

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК

### ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

ТЭ – 1-2 годов обучения (14 часов в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ	ЧАСЫ	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>1. Теория.</b>													
Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	2	1		1									
Лыжные гонки в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	3		1		1		1						
Краткие сведения о строении и функциях организма	2	1		1									
Врачебный контроль и самоконтроль	3		1		1		1						
Физиологические основы спортивной тренировки	3	1		1		1							
Питание спортсмена	5		1		1		1		1		1		
Лыжный инвентарь, мази, парафины	7	1		1	1	1	1	2					
Основы техники лыжных ходов	7	1	1	1	1	1	1	1					
Правила соревнований по лыжным гонкам	7		1			2		1	2	1			
Антидопинговые правила	5							1	2	2			
Основы совершенствования спортивного мастерства	7									2	3	2	
Итого:	<b>51</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
<b>2. Физическая подготовка</b>	<b>192</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	
Общая физическая подготовка	107	11	11	11	10	10	10	10	10	11	10	3	
Специальная физическая подготовка	85	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	
<b>3. Избранный вид спорта.</b>	<b>322</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>12</b>	
-Технико-тактическая подготовка	248	24	23	24	24	24	24	24	24	23	23	11	
-Психологическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
-Инструкторская и судейская практика	2										2		
-Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	4		2						2				
-Соревновательная деятельность	35	4	3	4	4	4	4	4	2	2	3	1	
-Контрольные испытания	3									3			
<b>4. Подвижные игры и другие виды спорта.</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
- легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки)	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
- подвижные игры (снайпер, выбивалы)	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
<b>5. Самостоятельная работа.</b>	<b>39</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	
<b>Всего часов</b>	<b>644</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>31</b>	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК**  
**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**  
**ТЭ – 3-5 годов обучения (20 часов в неделю)**

СОДЕРЖАНИЕ	ЧАСЫ	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>1. Теория.</b>													
Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	4	1		1		1		1					
Лыжные гонки в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	6	1	1		1		1		1		1		
Краткие сведения о строении и функциях организма	4	1		1		1		1					
Врачебный контроль и самоконтроль	4		1		1		1		1				
Физиологические основы спортивной тренировки	5	1		1		1		1		1			
Питание спортсмена	7		1		1		1		2		2		
Лыжный инвентарь, мази, парафины	8	1	1	1	1	1	1	2					
Основы техники лыжных ходов	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
Правила соревнований по лыжным гонкам	8		1			2		1	2	1	1		
Антидопинговые правила	8	1								3	2	2	
Основы совершенствования спортивного мастерства	12		1	2	2		2			2	1	2	
Итого:	74	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	
<b>2. Физическая подготовка</b>	<b>276</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>10</b>	
Общая физическая подготовка	158	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	8	
Специальная физическая подготовка	118	11	12	12	12	12	12	11	11	12	11	2	
<b>3. Избранный вид спорта.</b>	<b>460</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>16</b>	
-Технико-тактическая подготовка	329	33	32	32	32	32	32	33	33	31	33	5	
-Психологическая подготовка	45	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	
-Инструкторская и судейская практика	6						2	2			2		
-Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	6		2			2			2				
-Соревновательная деятельность	70	8	6	8	8	6	6	6	6	5	6	6	
-Контрольные испытания	4									4			
<b>4. Подвижные игры и другие виды спорта.</b>	<b>46</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
- легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки)	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
- подвижные игры (снайпер, выбивалы)	16	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1		
<b>5. Самостоятельная работа.</b>	<b>64</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	
<b>Всего часов</b>	<b>920</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>87</b>	<b>88</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>44</b>	