«Утверждаю»
Пректор МБО УДО «СШ № 7»
С.Н. Абрамов

Годовой план-график для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения (НП-1) «Лыжные гонки»

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	17	16	17	194
2.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	62
3.	Спортивные соревнования	••	-	ы	1	1	1		44		=	-	w .	3
4.	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	47
5.	Тактическая, Теоретическая, Психологическая		1	1				1						3
6.	Инструкторская и судейская практика	Dec .	-	pa	-	-	-	-	-	~	-	*	-	0
7.	Медицинские, медикобиологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	-	-	-	-	-	-	1	1	an	-	-	3
	Всего:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312



Годовой план-график для групп начального этапа спортивной подготовки 2-3 года обучения (НП-2, НП-3) «Лыжные гонки»

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка	22	21	21	20	21	20	20	21	21	21	21	21	250
2.	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
3.	Спортивные соревнования	-	1	_	2	2	2	1	60	-		de	-	8
4.	Техническая подготовка	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	42
5.	Тактическая, Теоретическая, Психологическая	-	1	1	-	-	-	-	es.	-	1	1		4
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-		-	-	-	M.	-	0
7.	Медицинские, медикобиологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	-	-	-	-	-	1	1	-	~	-	1	4
	Всего:	35	35	34	35	34	34	35	35	35	35	35	35	416

«Утверждаю» «Утверждаю» С.Н. Абрамов

Годовой план-график для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной учециализации) 1-2 года обучения (УТ-1, УТ-2) «Лыжные гонки»

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка	27	26	28	20	22	21	25	28	25	27	27	29	305
2.	Специальная физическая подготовка	18	18	18	19	18	18	18	18	18	19	18	18	218
3.	Спортивные соревнования	2	-	-	4	4	4	1	-	-	-	•	100	15
4.	Техническая подготовка	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	131
5.	Тактическая, Теоретическая, Психологическая	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	22
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	540	3	2	2	2	-	2	-	-	-	15
7.	Медицинские, медикобиологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	22
	Всего:	61	61	61	61	61	60	61	61	60	61	60	60	728

«Утверждаю» ДБОУДО «СШ № 7» _С.Н. Абрамов

Годовой план-график для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-5 года обучения (YT-3, YT-4, YT-5)

«Лыжные гонки»

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка	27	28	36	16	17	16	29	39	30	30	31	29	328
2.	Специальная физическая подготовка	26	25	25	26	26	25	25	24	24	24	25	25	300
3.	Спортивные соревнования	10	10	2	16	18	16	9	-	6	8	8	9	112
4.	Техническая подготовка	9	9	9	10	10	10	9	9	9	10	9	9	112
5.	Тактическая, Теоретическая, Психологическая	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	37
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	3	5	-	pa	4	3	₩	564	19
7.	Медицинские, медикобиологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	2	1	3	3	3	2		2	3	28
	Всего:	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936