ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
по лыжным гонкам «классический стиль» 1 год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноября				декабрь					январь				февраль				март					апрель				май					июнь					июль					август			
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	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ТЕОРИЯ	6																																																							
Вводное занятие. История лыжного спорта	1						1																																																
Правила техники безопасности на занятиях	1								1																																														
Лыжный инвентарь	1											1																																											
Характеристика техники лыжных ходов	1																																																						
Правила соревнований	1														1																																								
Анализ соревнований	1																																	1																						
ОФП	100	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2														
СФП	77	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1														
ТТП	49												2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1														
Работа по индивидуальным планам	80																																							2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий																																																						
Психологическая подготовка	В учебно-тренировочном процессе																																																						
мед. контроль	В течении всего периода обучения																																																						
Инструкторская и судейская практика	В течении всего периода обучения																																																						
ИТОГО ЧАСОВ	312	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	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
по лыжным гонкам «классический стиль» 2 год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноября				декабрь					январь				февраль				март					апрель				май				июнь					июль					август			
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	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ТЕОРИЯ	6																																																							
Вводное занятие. История лыжного спорта	1						1																																																
Правила техники безопасности на занятиях	1								1																																														
Лыжный инвентарь	1											1																																											
Характеристика техники лыжных ходов	1																																																						
Правила соревнований	1														1																																								
Анализ соревнований	1																																	1																						
ОФП	80	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2														
СФП	87	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1														
ТТП	59	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1														
Работа по индивидуальным планам	80																																							2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий																																																						
Психологическая подготовка	В учебно-тренировочном процессе																																																						
мед. контроль	В течении всего периода обучения																																																						
Инструкторская и судейская практика	В течении всего периода обучения																																																						
ИТОГО ЧАСОВ	312	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	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
по лыжным гонкам «классический стиль» 3 год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноября				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август			
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	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ТЕОРИЯ	6																																																				
Вводное занятие. История лыжного спорта	1						1																																														
Правила техники безопасности на занятиях	1								1																																												
Лыжный инвентарь	1											1																																									
Характеристика техники лыжных ходов	1																																																				
Правила соревнований	1														1																																						
Анализ соревнований	1																																	1																				
ОФП	60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2														
СФП	97	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1														
ТТП	69	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1														
Работа по индивидуальным планам	80																																							2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий																																																				
Психологическая подготовка	В учебно-тренировочном процессе																																																				
мед. контроль	В течении всего периода обучения																																																				
Инструкторская и судейская практика	В течении всего периода обучения																																																				
ИТОГО ЧАСОВ	312	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	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
по лыжным гонкам «классический стиль» 4 год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноября				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь					июль				август				
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	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ТЕОРИЯ	6																																																					
Вводное занятие. История лыжного спорта	1						1																																														
Правила техники безопасности на занятиях	1								1																																												
Лыжный инвентарь	1											1																																									
Характеристика техники лыжных ходов	1																																																				
Правила соревнований	1														1																																						
Анализ соревнований	1																																	1																				
ОФП	60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2														
СФП	97	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1														
ТТП	69	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1														
Работа по индивидуальным планам	80																																							2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий																																																					
Психологическая подготовка	В учебно-тренировочном процессе																																																					
мед. контроль	В течении всего периода обучения																																																					
Инструкторская и судейская практика	В течении всего периода обучения																																																					
ИТОГО ЧАСОВ	312	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	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
по лыжным гонкам «классический стиль» 5 год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноября				декабрь					январь				февраль				март					апрель				май				июнь					июль					август			
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	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ТЕОРИЯ	6																																																						
Вводное занятие. История лыжного спорта	1						1																																															
Правила техники безопасности на занятиях	1								1																																													
Лыжный инвентарь	1											1																																										
Характеристика техники лыжных ходов	1																																																					
Правила соревнований	1														1																																							
Анализ соревнований	1																																	1																					
ОФП	60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2														
СФП	97	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1														
ТТП	69	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1														
Работа по индивидуальным планам	80																																							2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий																																																					
Психологическая подготовка	В учебно-тренировочном процессе																																																					
мед. контроль	В течении всего периода обучения																																																					
Инструкторская и судейская практика	В течении всего периода обучения																																																					
ИТОГО ЧАСОВ	312	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	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6