



(Примерный) **УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК**
распределения учебных часов на 2025-2026 учебный год
(на 42 учебные недели, ч.)

вид спорта: лыжные гонки программа: дополнительная общеразвивающая год обучения: СОГ (стартовый)

Содержание занятий	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (ОФП)	4												
Специальная физическая подготовка (СФП)	106	9	9	8	9	10	12	12	11	13	13	----	----
(СФП)	10	-	1	1	1	1	1	1	1	1	2	----	----
Участие в спортивных соревнованиях (товарищеские игры, матчевые встречи)	4	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	----	----
Техническая подготовка	12	1	1	2	1	1	1	2	2	1	-	----	----
Теоретическая подготовка	24	4	4	3	2	3	1	2	1	1	-	----	----
Тактическая и психологическая подготовка	7	2	1	1	1	1	1	-	-	-	3	----	----
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	----	----
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	----	----
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	----	----
Контрольные и переводные испытания	3	-	1	-	-	-	-	1	1	-	-	----	----
Общее количество часов в год:	168	16	18	16	16	16	16	18	18	16	18	----	----

Заместитель директора Я.А. Замлынская Старший тренер-преподаватель отделения Л.Н. Осипова

1



(Примерный) **УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК**

распределения учебных часов на 2025 - 2026 учебный год

(на 52 учебные недели, ч.)

вид спорта: **Лыжные гонки**

программа: **СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

год обучения: **НП - 1, 2, 3 г.о.**

Содержание занятий	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ЧАСОВ в НЕДЕЛЮ:	6												
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	8	2	1	-	-	2	1	-	-	1	1		
Общая физическая подготовка	189	15	15	15	15	14	14	14	15	13	16	21	22
Специальная физическая подготовка	52	4	4	5	6	6	6	6	6	6	3	-	-
Техническая подготовка	51	5	4	4	5	3	5	5	5	4	4	4	3
Участие в соревнованиях, контрольных стартах	3	-	-	-	-	-	1	1	1	-	-		
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-		
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	-	1	2	-	-	-	-	-	-	-		
Восстановительные мероприятия	4	-	-	-	-	1	-	1	1	1	-		
Общее количество часов:	312	26	26	26	26	26	27	27	28	26	24	25	25

Заместитель директора

Замлынская Д.А.

Старший тренер отделения

Осипова Л.Н.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СШ № 6»
Щеглов Д.Д.
Приказ № 101 от «05» 09 2025 г.

(Примерный) **УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК**
распределения учебных часов на 2025 – 2026 учебный год

(на 52 учебные недели, ч.)

вид спорта: **Лыжные гонки** программа: **СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ** год обучения: **УТ – 1,2 г.о.**

Содержание занятий	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	10												
Специальная физическая подготовка	223	19	17	16	18	17	18	18	18	18	18	23	23
Техническая подготовка	156	15	16	16	16	16	16	15	15	16	15		
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	88	5	10	8	8	9	10	10	8	8	8	1	3
Участие в соревнованиях, контрольных стартах	18	4	1	1	4	3	2	1	-	-	2	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10	-	-	3	1	1	-	3	2	-	-		
Инструкторская и судейская практика	8	-	2	2	-	-	-	-	2	2	-		
Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	-	-	1	1	-	-	1	1	1	-		
Восстановительные мероприятия	4	-	2	1	-	-	-	-	1	-	-		
Общее количество часов:	8	-	-	-	2	2	-	2	1	1	-		
	520	43	48	48	50	48	46	50	48	46	43	24	26

Заместитель директора

Замлынская Я.А.

Старший тренер отделения

Осипова Л.Н.



Утверждено:
Директор МБОУ ДО «СШ № 6»
Шертов Д.Д.
09 2025 г.

(Примерный) **УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК**

распределения учебных часов на 2025-2026 учебный год
(на 52 учебные недели, ч.)

вид спорта: **Лыжные гонки**

программа: **СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

год обучения: **УТ – 3,4,5 г.о.**

Содержание занятий	ЧАСЫ	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	16												
Специальная физическая подготовка	338	27	27	27	27	27	27	27	27	27	29	33	33
	266	30	29	25	25	26	26	27	28	27			
Теоретическая подготовка	10	2	-	2	2	-	2	2	-	-	-		
Техническая подготовка	83	8	8	8	8	8	8	8	8	7	4	4	4
Тактическая и психологическая подготовка	15	-	3	3	2	2	2	1	1	1	-		
Участие в соревнованиях, контрольных стартах	83	-	10	10	11	10	10	10	10	12	-		
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	-	2	-	-	-	-	-	2	2	-		
Инструкторская практика	8	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-		
Судейская практика	8	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-		
Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	-	-	2	2	2	-	-	-	-	-		
Восстановительные мероприятия	9	-	-	1	1	1	1	2	1	2	-		
Общее количество часов:	832	67	81	80	80	78	78	79	79	80	56	37	37

Заместитель директора

Замлынская Д.А.

старший тренер отделения

Осипова Л.Н.