
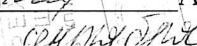


СОГЛАСОВАНО

Старший методист-инструктор  
Шарапова Ю.А. 

УТВЕРЖДАЮ


Директор муниципального  
бюджетного учреждения  
Няндомская спортивная школа  
 А.А.Савичев  
« 01 »  2020 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ  
Группа тренировочного этапа до 1 года обучения  
2020-2021 учебный год

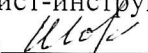
«Лыжные гонки»

14 часов

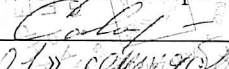
Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего часов
Общая физическая подготовка	34	32	26	24	20	18	23	22	34	34	20	287
Специальная физическая подготовка	9	13	21	23	26	27	24	18	12	14	5	192
Тактико-техническая подготовка	12	11	10	12	11	8	11	10	11	11	8	115
Теоретическая подготовка	6	5	4	4	4	3	5	5	4	2	2	44
Контрольное переводные занятия								6				6
Контрольные соревнования												
Инструкторская и судейская практика												
Медицинский контроль												
Итого:	61	61	61	63	61	56	63	61	61	61	35	644
Программа на период летнего активного отдыха (июль, август)												
Общее количество часов за год												

Тренер  Добрецов А.В.

СОГЛАСОВАНО

Старший методист-инструктор  
Шарапова Ю.А. 

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального  
бюджетного учреждения  
Няндомская спортивная школа  
 А.А.Савичев  
« 01 » сентября 2020 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ  
Группа начального этапа свыше 1 года обучения  
2020-2021 учебный год

«Лыжные гонки»

9 часов

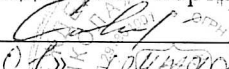
Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего часов
Общая физическая подготовка	28	28	24	18	16	14	18	28	28	23	15	240
Специальная физическая подготовка	4	7	9	18	15	12	19	5	6	9	7	111
Тактико-техническая подготовка	5	5	5	3	6	9	3	4	3	6	1	50
Теоретическая подготовка	1	1		2	1	1	1		1			8
Контрольное переводные занятия								4				4
Контрольные соревнования												
Инструкторская и судейская практика												
Медицинский контроль												
Итого:	38	41	38	41	38	36	41	41	38	38	23	413
Программа на период летнего активного отдыха (июль, август)												
Общее количество часов за год												

Тренер  Добрецов А.В.

СОГЛАСОВАНО

Старший методист-инструктор  
Шарапова Ю.А. 

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального  
бюджетного учреждения  
Няндомская спортивная школа  
 А.А.Савичев  
« 07 » ~~сентября~~ 2020 г.ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ  
Группа начального этапа до 1 года обучения  
2020-2021 учебный год

«Лыжные гонки»

6 часов

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего часов
Общая физическая подготовка	16	16	15	16	17	16	16	17	16	17	10	170
Специальная физическая подготовка	5	4	8	7	6	5	7	2	7	5	3	59
Тактико-техническая подготовка	4	5	3	5	3	3	3	3	3	4	1	37
Теоретическая подготовка	1	1					2					4
Контрольное переводные занятия								4				
Контрольные соревнования												
Инструкторская и судейская практика												
Медицинский контроль												
Итого:	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	14	274
Программа на период летнего активного отдыха (июль, август)												
Общее количество часов за год												

Тренер  Добрецов А.В.