

"Утверждаю"
Директор МБУДО "СШОР "Фаворит"

Лилейко А.С.
2025 г.

УЧЕБНЫЕ ПЛАН НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Отделение "Лыжные гонки"

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	146	14	15	14	10	10	12	10	9	12	20		20
2	ОФП	119	13	9	7	8	7	8	8	8	9	11	20	11
3	СФП	127	11	13	11	11	11	10	10	8	11	10	12	9
4	Техническая подготовка	193	20	14	14	19	15	9	10	13	15	25	18	21
5	Тактическая подготовка	110	11	9	15	12	11	8	9	13	14	5		3
6	Контрольные соревнования	40	3	6	6	6	3	3	3	3	4			3
7	Участие в соревнованиях	85		11	10	10	11	10	11	9	11			2
8	Контрольные нормативы	6		3						3				
9	Медицинское обследование	6	3						3					
	Итого:	832	75	80	77	76	68	60	64	66	76	71	50	69
Учебный план УТГ - 3,4,5												отпуск		

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	144	14	15	14	10	10	10	10	9	12	20		20
2	ОФП	75	8	4	2	3	2	6	6	6	4	6	20	8
3	СФП	86	6	8	6	6	8	8	8	6	6	6	12	6
4	Техническая подготовка	150	15	10	9	14	10	7	8	11	10	20	18	18
5	Тактическая подготовка	63	6	4	10	7	6	6	7	11	6			

6	Контрольные соревнования	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	
7	Участие в соревнованиях	74		10	9	8	10	9	10	8	10			
8	Контрольные нормативы	6		3						3				
9	Медицинское обследование	6	3						3					
	Итого:	624	54	56	52	50	48	48	54	56	50	52	52	52
Учебный план УТГ - 1,2												отпуск		

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	34	2	4	3	3	4	4	4	2	4	4		
2	ОФП	88	6	6	6	5	6	6	6	6	6	5	15	15
3	СФП	35	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
4	Техническая подготовка	69	9	5	3	5	4	5	5	5	5	9	7	7
5	Тактическая подготовка	47	6	6	3	4	3	5	6	6	3	5		
6	Контрольные соревнования	21		2	2	2	2	2	2	2	3		2	2
7	Участие в соревнованиях	10		2	2	2			2	2				
8	Контрольные нормативы	4			2						2			
9	Медицинское обследование	4	2							2				
	Итого:	312	28	28	24	24	22	24	28	28	26	26	27	27
Учебный план НП - 2,3												отпуск-самоподг.		

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	21	5		3		1	2	3			3	3	
2	ОФП	65	4	6	3	5	4	4	4	6	4	5	11	10
3	СФП	26	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2		6
4	Техническая подготовка	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
5	Тактическая подготовка	28	1	2	2	4	2	4	2	2	2	4		3

6	Контрольные соревнования	21		2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
7	Участие в соревнованиях	5		1		1	1		1	1				
8	Контрольные нормативы	4			2						2			
9	Медицинское обследование	4	2							2				
	Итого:	234	22	21	20	20	18	20	20	21	18	22	15	21
Учебный план НП - 1												отпуск-самоподг.		