

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «Калевальская РСШ»
Шилов Ю.В.

Учебно-тренировочный план занятий для СОГ (баскетбол, полиатлон, волейбол)

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретическая подготовка	6	1		1		1		1	1	1
Общая физическая подготовка	40	6	4	4	4	3	4	4	5	6
Специальная физическая подготовка	21	2	3	3	2	2	2	3	2	2
Технико-тактическая подготовка	50	7	6	5	6	4	4	6	6	6
Контрольные упражнения, соревнования, инструкторско-судейская практика	27	2	3	4	3	2	3	3	4	3
Итого:	144	18	16	17	15	12	13	17	18	18

Учебно-тренировочный план занятий для СОГ (лыжные гонки, мини-футбол)

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1		1	1		1
Общая физическая подготовка	140	18	21	17	13	10	12	12	17	19
Специальная физическая подготовка	24	3	3	3	3	3	4	3	1	1
Технико-тактическая подготовка	40	1	1	3	6	7	6	9	5	2
Контрольные упражнения, соревнования, инструкторско-судейская практика	6	1			1		1	1	1	1
Итого:	216	24	26	24	24	20	24	26	24	24

Дополнительная работа для групп СОГ всех видов спорта в период летних каникул

6 часов в неделю (июнь)

работа в период активного отдыха детей (ОФП, СФП)	24
---	----

В каникулярное время (июнь) организуется лагерь с дневным пребыванием детей. В этот период нагрузка рассчитана таким образом, чтобы общий объем годового учебного плана был выполнен полностью.

**Учебно-тренировочный план занятий для учебно-тренировочных групп
начальной подготовки 1 года обучения (лыжные гонки)**

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
Теоретическая подготовка	14	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1
Общая физическая подготовка	132	19	18	13	5	4	5	6	13	19	20	10
Специальная физическая подготовка	45	1	3	4	7	7	8	8	4	2	1	
Технико-тактическая подготовка	57	1	4	5	10	8	10	10	6	1	1	1
Контрольные упражнения, соревнования, инструкторско-судейская практика	4	1			1			1		1		
Итого:	252	24	26	24	24	20	24	26	24	24	24	12

**Учебно-тренировочный план занятий для учебно-тренировочных групп
начальной подготовки 2 года обучения (лыжные гонки)**

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
Теоретическая подготовка	20	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1
Общая физическая подготовка	174	20	19	17	12	10	11	12	17	22	23	11
Специальная физическая подготовка	73	5	6	7	9	9	10	10	7	4	4	2
Технико-тактическая подготовка	60	4	6	6	8	7	8	8	5	3	3	2
Контрольные упражнения, соревнования, инструкторско-судейская практика	9	1	1		1	1	1	2	1	1		
Итого:	336	32	34	32	32	28	32	34	32	32	32	16

**Учебно-тренировочный план занятий
для учебно-тренировочных групп 1 года обучения (лыжные гонки)**

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
Теоретическая подготовка	20	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1
Общая физическая подготовка	180	19	20	17	14	11	14	14	19	20	22	10
Специальная физическая подготовка	124	13	14	12	13	12	13	13	9	9	9	7
Технико-тактическая подготовка	84	5	5	8	9	11	10	11	8	8	7	2
Контрольные упражнения, соревнования, инструкторско-судейская практика	12	1	1	1	2	1	1	2	2	1		
Итого:	420	40	42	40	40	36	40	42	40	40	40	20

Учебно-тренировочный план занятий

для учебно-тренировочных групп 2 года обучения (лыжные гонки)

Учебно-тренировочный план занятий

для учебно-тренировочных групп 3 года обучения (лыжные гонки)

Учебно-тренировочный план занятий

для учебно-тренировочных групп 4 года обучения (лыжные гонки)

для учебно-тренировочных групп 5 года обучения (лыжные гонки)

[illegible]