

**Рабочая дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Лыжные гонки»**

**Календарный учебный план-график**

<b>Содержание</b>	<b>Всего часов</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>
<b>Теоретическая подготовка</b>	8	1	1	1	1	1	1	1	1	
<b>ОФП</b>	130	15	15	14	15	14	14	14	15	14
<b>СФП</b>	40	4	5	5	4	4	4	5	5	4
<b>ТТП</b>	32	4	4	3	3	3	3	3	4	5
<b>Соревнования</b>	4		1	1					1	1
<b>Контрольные нормативы</b>	2		1							1
<b>Всего часов</b>	216	24	27	24	23	22	22	23	26	25
Тренировочных недель – 36 недель (6 часов в неделю)										