



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(52 недели)
на 2023 – 2024 учебный год
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА: ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

№	Разделы подготовки Предметные области	Этапы подготовки							
		Начальной подготовки			Тренировочный этап				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Общая физическая подготовка	197	250	241	291	291	318	318	318
2	Специальная физическая подготовка	59	100	100	219	219	300	300	300
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	14	14	29	29	103	112	112
4	Техническая подготовка	53	47	56	124	117	103	94	94
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	-	-	-	29	29	47	47	47
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	14	14	28	28	28
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	5	5	22	29	37	37	37
8	Текущая, промежуточная, итоговая аттестация	часы вырабатываются в рамках предметных областей							
	Учебная нагрузка в неделю, часов	6	8	8	12	12	18	18	18
	Общее количество часов	312	416	416	624	624	936	936	936