

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**отделения «Лыжные гонки»**  
**на 2023/24 учебный год**

Учебный план рассчитан:

- для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха;

- для спортивно-оздоровительного этапа на 42 недели занятий непосредственно в условиях ДЮСШ.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

**Учебный план распределения часов на учебный год**

<b>п/п</b>	<b>Предметные области</b>	<b>НП 2</b>	<b>УТГ 3</b>
1.	Общая физическая подготовка	<i>181</i>	<i>300</i>
2.	Специальная физическая подготовка	<i>81</i>	<i>270</i>
3.	Участие в спортивных соревнованиях, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	<i>4</i>	<i>83</i>
4.	Техническая подготовка	<i>37</i>	<i>106</i>
5.	Тактическая , теоретическая , психологическая подготовка	<i>6</i>	<i>41</i>
6.	Инструкторская практика и судейская практика	<i>-</i>	<i>16</i>
7.	Медицинские, восстановительные, медико-биологические мероприятия	<i>3</i>	<i>16</i>
<b>Кол-во часов в неделю</b>		<b>6</b>	<b>16</b>
<b>Всего часов</b>		<b>312</b>	<b>832</b>

### Спортивно-оздоровительный этап

<b>№</b>	<b>Предметные области</b>	<b>Количество часов</b>
<b>I.</b>	Теоретическая подготовка	<b>8</b>
<b>II.</b>	Общая физическая подготовка	<b>58</b>
<b>III.</b>	Специальная физическая подготовка	<b>20</b>
<b>IV.</b>	Технико-тактическая подготовка	<b>30</b>
<b>V.</b>	Участие в соревнованиях	<b>4</b>
<b>VI.</b>	Итоговая аттестация	<b>2</b>
<b>VII.</b>	Медицинское обследование	<b>4</b>
<b>Кол-во часов в неделю</b>		<b>3</b>
<b>Всего часов</b>		<b>126</b>