

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
отделения «Лыжные гонки»
на 2025/26 учебный год

Учебный план рассчитан:

- для учебных групп стартового, базового и продвинутого уровня 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-оздоровительных групп на 42 недели занятий непосредственно в условиях ДЮСШ.

Учебный план распределения часов на учебный год

п/п	Предметные области	базовый уровень	продвинутый уровень	
		год обучения		
		2-ой	1-ый	2-ой
I.	Теория и методика физической культуры и спорта	36	20	20
II.	Общая и специальная физическая подготовка	120	148	148
III.	Избранный вид спорта (лыжные гонки)	168	198	198
	Технико-тактическая подготовка	147	172	172
	Участие в соревнованиях	15	20	20
	Медицинское обследование	4	4	4
	Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	2	2	2
IV.	Другие виды спорта и подвижные игры.	40	50	50
Кол-во часов в неделю		7	8	8
Всего часов		364	416	416

Спортивно-оздоровительный этап

Для учащихся 6-7 лет

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

Для учащихся 8-17 лет

№	Предметные области	Кол-во часов
I.	Теоретическая подготовка	14
II.	Общая физическая подготовка	80
III.	Специальная физическая подготовка	30
IV.	Технико-тактическая подготовка	30
V.	Участие в соревнованиях	8
VI.	Итоговая аттестация	2
VII.	Медицинское обследование	4
Кол-во часов в неделю		4
Всего часов		168