



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУ ДО ДЮСШ ЗВС

С.В. Понеделко

2020 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН (46)**  
 на 2020 – 2021 учебный год  
 Общеобразовательная дополнительная  
 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
 по виду спорта: **лыжные гонки**

№ п/п	Разделы подготовки Предметные области	Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана	Этапы подготовки	
			Спортивно-оздоровительный этап	
			Весь период	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	от 5% до 10%	14	
2	Общая физическая подготовка	от 20% до 25%	67	
3	Избранный вид спорта (специализированная работа – специальная физическая подготовка, тренировочные сборы, соревнования)	не менее 45%	125	
4	Другие виды спорта и подвижные игры (игровые виды, командные игровые, спортивные единоборства, сложно-координационные)	от 5% до 10%	14	
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	от 10% до 15%	28	
6	Самостоятельная работа осуществляется в рамках предметных областей	10% от общего объема учебного плана (проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпусков и командировок тренера-преподавателя)	28	
7	Текущая, промежуточная, итоговая аттестация	часы вырабатываются в рамках предметных областей		
<b>Учебная нагрузка в неделю, часов</b>			6	
<b>Общее количество часов</b>			276	