



СВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО ДЮСШ ЗВС

С.В. Понеделко

09 2020 г.

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

№ п/п	Предметная область	Этапы подготовки									
		Базовый уровень						Углубленный уровень			
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
1	Обязательные предметные области										
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	55	55	55	55	46	46	55	55	64	64
1.2.	Общая физическая подготовка	83	83	2	92	92	92	-	-	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	55	55	64	64
1.4.	Вид спорта	41	41	92	92	138	138	166	166	194	194
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	83	83	129	129
2	Вариативные предметные области										
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	42	42	55	55	69	69	55	55	33	33
2.2.	Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	28	28	64	64
2.3.	Специальные навыки	41	41	55	55	92	92	83	83	64	64
3	Самостоятельная работа	11	11	15	15	18	18	22	22	26	26
4	Аттестация	3	3	4	4	5	5	5	5	6	6
	Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14
	Количество занятий в неделю	3	3	4	4	5	5	5	5	6	6
	Общее количество часов в год	276	276	368	368	460	460	552	552	644	644
	Общее количество занятий в год	138	138	184	184	230	230	230	230	276	276