



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(52 недели)
 на 2022– 2023 учебный год
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
 по виду спорта: **лыжные гонки**

№	Разделы подготовки Предметные области	Этапы подготовки							
		Начальной подготовки			Тренировочный (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		Начальной специализации		Углубленной специализации		
			1	2	3	1	2	3	4
1	Общая физическая подготовка	197	276	267	291	291	318	318	318
2	Специальная физическая подготовка	59	126	126	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	9	9	14	14	18	18	18
	Общее количество часов	312	468	468	728	728	936	936	936