



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**(52 недели)**  
на 2023 – 2024 учебный год  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**ПО ВИДУ СПОРТА: ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

| № | Разделы подготовки<br>Предметные области  | Этапы подготовки                                 |     |     |                    |     |     |     |     |
|---|---|--|-----|-----|--------------------|-----|-----|-----|-----|
|   |   | Начальной подготовки                             |     |     | Тренировочный этап |     |     |     |     |
|   |   | 1  | 2   | 3   | 1                  | 2   | 3   | 4   | 5   |
| 1 | Общая физическая подготовка   | 197  | 250 | 241 | 291                | 291 | 318 | 318 | 318 |
| 2 | Специальная физическая подготовка   | 59   | 100 | 100 | 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 |     |     |                    |     |     |     |     |
|   | <b>Учебная нагрузка в неделю, часов</b>   | 6  | 8   | 8   | 12                 | 12  | 18  | 18  | 18  |
|   | <b>Общее количество часов</b>   | 312  | 416 | 416 | 624                | 624 | 936 | 936 | 936 |