



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 000245C2ED0432A88D5AAA80B9858FB591F
Владелец: Григорович Сергей Станиславович
Действителен: с 12.09.2024 до 06.12.2025

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ ЗВС

С.С.Григорович

«01» сентября 2025 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(52 недели)

на 2025 – 2026 учебный год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА: ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

№	Разделы подготовки Предметные области	Этапы подготовки									
		Начальной подготовки			Тренировочный этап						
		1	2	3	1	2	3	4	5		
1	Общая физическая подготовка	182	240	238	247	243	305	303	304		
2	Специальная физическая подготовка	54	81	82	172	174	280	281	278		
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	5	12	13	92	92	93		
4	Техническая подготовка	42	41	41	100	100	100	100	101		
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	-	4	4	12	12	28	30	30		
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	7	19	18	18		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	4	12	12	19	19	19		
8	Самоподготовка	31	42	42	63	63	93	93	93		
9	Текущая, промежуточная, итоговая аттестация	часы вырабатываются в рамках предметных областей									
Учебная нагрузка в неделю, часов		6	8	8	12	12	18	18	18		
Общее количество часов		312	416	416	624	624	936	936	936		

