

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО СШ ЗВС
 _____ С.С.Григорович
 «01» сентября 2026 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(52 недели)
 на 2026 – 2027 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