УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУДО «Киреевская ДЮСШ»
_____ Г.С. Пищулин

МКУДО «Киреевская ДЮСШ»

Годовой учебный план МКУДО «Киреевская ДЮСШ»
по лыжным гонкам на 46 недель на 2020-2021 учебный год

№п/п	Содержание материала	Этапы подготовки	СОГ	Группы НП (начальной подготовки)		Группы УТ (учебно-тренировочные)				
		Год обучения	1-2	1	2	1	2	3	4	5
		Мин. наполняемость	15	15	15	15	12	12	10	8
		Возраст (лет)	9-17	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
1	Теоретическая подготовка	Часы	17	17	20	25	25	25	30	40
2	Общая физическая подготовка		154	154	235	297	297	315	360	380
3	Специальная физическая подготовка		55	55	90	110	110	165	243	265
4	Техническая подготовка		32	32	45	50	50	75	60	70
5	Тактическая подготовка		-	-	-	-	-	-	-	-
6	Медицинское обследование		4	4	4	8	8	8	8	10
7	Восстановительные мероприятия		-	-	-	20	20	30	35	50
8	Судейская подготовка и практика		-	-	-	-	-	12	12	15
9	Контрольные испытания		-	-	-	12	12	20	20	20
10	Участие в спортивно-массовых мероприятиях		14	14	20	30	30	40	60	70
11	Всего часов в год (мин.)		276	276	414	552	552	690	828	920
12	Всего часов в месяц (мин.)		24	24	36	42	42	60	72	80
13	Всего часов в неделю (мин.)		6	6	9	12	12	15	18	20