

Годовой учебный план МБУДО «Киреевская ДЮСШ»
 по лыжным гонкам на 46 недель на 2022-2023 учебный год

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