



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**МБОУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 7» на 2018-2019 учебный год**  
**для групп спортсменов в лыжных гонках**

Разделы подготовки	Этапы подготовки								
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
				базовой подготовки		спортивной специализации			
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>без ограничений</i>
Год обучения									
Количество часов в неделю	6	9	9	14	14	20	20	20	28
Количество занятий в неделю	3	3-4	3-4	4-6	4-6	6-12	6-12	6-12	6-9
Теория и методика ФК	16	21	21	51	51	74	74	74	77
<b>Физическая подготовка</b>	<b>96</b>	<b>145</b>	<b>145</b>	<b>192</b>	<b>192</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>386</b>
Общая физическая подготовка	78	88	88	107	107	158	158	158	218
Специальная физическая подготовка	18	57	57	85	85	118	118	118	168
<b>Избранный вид спорта</b>	<b>124</b>	<b>186</b>	<b>186</b>	<b>322</b>	<b>322</b>	<b>460</b>	<b>460</b>	<b>460</b>	<b>644</b>
Технико-тактическая подготовка	94	146	146	248	248	329	329	329	466
Психологическая подготовка	12	14	14	30	30	45	45	45	60
Инструкторская и судейская практика	-	2	2	2	2	6	6	6	8
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	2	2	2	4	4	6	6	6	6
Соревновательная деятельность	14	20	20	35	35	70	70	70	98
Итоговая и промежуточная аттестация	2	2	2	3	3	4	4	4	6
<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>20</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>63</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>20</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>118</b>
<b>Всего часов на 46 недель</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>644</b>	<b>644</b>	<b>920</b>	<b>920</b>	<b>920</b>	<b>1288</b>

Зам.директора

О.А.Навразных