

Утверждаю:
 Директор МБОУ ДО
 «Курагинской СШ»
 _____ В.С. Авербах
 Пр. № 94 от 24.08.2023

**Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий
 МБОУ ДО «Курагинской СШ» на 2023 – 2024 учебный год**

Образовательные компоненты (в часах)	Программа спортивной подготовки « лыжные гонки » (52 недели)							
	Начальная подготовка (год обучения)			Учебно-тренировочный этап (год обучения)				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка	136	148	148	100	100	80	80	80
Специальная физическая подготовка	43	60	60	90	90	80	80	80
Спортивные соревнования	12	17	17	88	88	160	160	160
Техническая подготовка	35	50	50	130	130	180	180	180
Тактическая подготовка	20	30	30	80	80	130	130	130
Теоретическая подготовка	20	25	25	30	30	40	40	40
Психологическая подготовка	20	34	34	60	60	70	70	70
Контрольные мероприятия (тестирование)	10	20	20	30	30	30	30	30
Инструкторская практика	-	-	-	30	30	50	50	50
Судейская практика	-	-	-	30	30	40	40	40
Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	8	8	10	10	20	20	20
Восстановительные мероприятия	8	24	24	50	50	56	56	56
Максимальный объем нагрузки в год	312	416	416	728	728	936	936	936
Максимальный объем учебной нагрузки учащегося при 6 дневной учебной недели	6	8	8	14	14	18	18	18
Количество групп	4	2	1	2	1	1	1	-
Всего часов в неделю (с учетом соединения групп)	24	16	8	28	14	18	18	-
Итого часов по школе: в неделю 126 в год 6552								