

Утверждено приказом

АУ ДО «ДЮСШ «Локомотив» г. Канаш ЧР

№ « 189» от 31 августа 2018 г.

Учебный план на 46 недель для отделения лыжные гонки

Промежуточная аттестация проводится два раз в год.

		НП		ТЭ				
		До 1года	Свыше 1 года	До 2-х лет		Свыше 2-х лет		
				1	2	3	4	5
1.	Общая физическая подготовка	130	198	200	180	180	190	230
2.	Специальная физическая подготовка	60	80	98	140	178	190	260
3.	Технико-тактическая подготовка	40	60	70	114	140	200	248
4.	Теоретическая подготовка	14	18	22	24	26	26	26
5.	Промежуточная аттестация	6	8	8	8	8	8	8
6.	Участие в соревнованиях	10	30	36	40	44	54	60
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	20	30	30	40
8.	Медицинское обследование	4	4	6	6	8	8	8
9.	Восстановительные мероприятия	12	16	20	20	30	30	40
Общее количество, ч		276	414	460	552	644	736	920
Количество в неделю, ч		6	9	10	12	14	16	20