

ПРИНЯТО
Педагогическим советом

Протокол № 1

«01» 09 2015 г.



УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «ДЮСШ №1» ЕМР РТ

Ю.А. Затеев
Ю.А. Затеев

«01» 09 2015 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

групп учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)
отделения «Лыжные гонки»

муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1» Елабужского муниципального района
Республики Татарстан

№ п/п	Содержание занятий	Этап спортивно-оздоровительный Весь период	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный					
			Год обучения							
			I	II	III	I	II	III	IV	V
1.	Теоретическая подготовка	17	17	20	20	25	25	25	30	30
II.	Практическая подготовка									
1.	Общая физическая подготовка	176	176	259	259	336	336	343	300	300
2.	Специальная физическая подготовка	60	60	100	100	130	130	190	284	350
3.	Техническая подготовка	40	40	60	60	70	70	70	70	70
4.	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	15	15	25	25	35	35	50	80	110
III.	Углубленное медицинское обследование	4	4	4	4	8	8	8	8	11
1У.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	20	20	30	30	45
У.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	12	12	20