

«Утвержден»

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Директор РДЮСШ по зимним  
видам спорта «Барс»

Н.А.Афанасьева



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования  
«Республиканская детско-юношеская спортивная школа по зимним видам спорта «Барс»  
на 2017-2018 учебный год

## **1. Нормативная часть.**

Учебный план разработан в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с федеральными государственными требованиями нормативными требованиями, регламентирующими деятельность спортивных школ Республики Татарстан, на основе предпрофессиональных программы дополнительного образования по видам спорта (биатлон, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, сноуборд, фристайл) и программы спортивной подготовки по видам спорта (лыжные гонки, лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина, сноуборд). Данные программы соответствуют Уставу.

В учебном плане раскрываются:

- распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения;
- схема учебного плана.

Учебный план утверждает директор школы.

## **2. Методическая часть.**

При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы. Максимальный объем учебной нагрузки обучающихся соответствует максимально допустимому объему учебно-тренировочной работы в РДЮСШ. Режим учебно-тренировочной работы по предпрофессиональной программе дополнительного образования по видам спорта (биатлон, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, сноуборд, фристайл) составлен из расчета: 46 недель в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах. Режим тренировочной работы по программе спортивной подготовки по видам спорта (лыжные гонки, лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина, фристайл) составлен на 52 недели, включая тренировочные сборы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и работа по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха, для тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства. Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки по годам обучения, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на видах подготовки. Из года в год на этапах подготовки повышается удельный вес нагрузок на общую, специальную, техническую, теоретическую и тактическую подготовку. Но при этом меняется процентное соотношение общей физической подготовки к специальной физической подготовки, в сторону увеличения последней.

Распределение времени учебного плана на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней подготовки.

Основные задачи подготовки на этапах:

### **Этап начальной подготовки:**

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, закаливание организма;
- развитие определенных качеств и способностей (координации движений, быстроты, гибкости, способности ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовых качеств, общей выносливости);
- обучение основам техники и тактики игры;

- приучение к игровым условиям;
- формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- первичный отбор способных к занятиям футболом.

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации):**

- всесторонняя общая и специальная физическая подготовка, закаливание организма;
- развитие специальных способностей, необходимых для освоения основами техники и тактики по видам спорта;
- приобретение соревновательного опыта;
- на базе разносторонней физической подготовки создание физиологических, морфологических и психологических предпосылок для углубленной специализированной подготовки в видах спорта;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- формирование коммуникативных навыков;

### **Этап совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;

### **Этапы высшего спортивного мастерства:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Примечание:

ГНП – группы начальной подготовки

УТГ – учебно-тренировочные группы

ТГ – тренировочные группы

ГСС – группа спортивного совершенствования

ВСМ – высшего спортивного мастерства

**У Ч Е Б Н Ы Й   П Л А Н**  
ГБУ ДО РДЮСШ по зимним видам спорта «Барс»  
на 2017– 2018 учебный год

**1. Предпрофессиональная программа дополнительного образования «Биатлон»**

| №                           | Разделы подготовки                                                | Этапы спортивной подготовки     |              |              |                          |              |              |              |              |               |               |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                             |                                                                   | начальной подготовки            |              |              | тренировочной подготовки |              |              |              |              | ССМ           |               |
|                             |                                                                   | 1год                            | 2год         | 3год         | 1год                     | 2год         | 3год         | 4год         | 5год         | 1год          | 2год          |
| 1.                          | Общая физическая                                                  | 200                             | 284          | 284          | 300                      | 330          | 266          | 254          | 242          | 160           | 182           |
| 2.                          | Специальная физическая                                            | 30                              | 70           | 70           | 72                       | 94           | 140          | 224          | 323          | 580           | 675           |
| 3.                          | Спортивно-техн. в т.ч. участие в контрольных тренировках и сор-ях | 30                              | 40           | 40           | 50                       | 72           | 140          | 140          | 140          | 208           | 255           |
|                             |                                                                   | 8                               | 14           | 14           | 18                       | 18           | 33           | 33           | 33           | 54            | 55            |
| 4.                          | Психологическая                                                   | В процессе практических занятий |              |              |                          |              |              |              |              |               |               |
| 5.                          | Тактическая                                                       | -                               | -            | -            | 4                        | 4            | 18           | 18           | 18           | 24            | 34            |
| 6.                          | Теоретическая                                                     | 10                              | 12           | 12           | 12                       | 12           | 18           | 18           | 18           | 24            | 24            |
| 7.                          | Приемные и переводные нормативы                                   | 4                               | 4            | 4            | 4                        | 10           | 18           | 18           | 18           | 26            | 26            |
| 8.                          | Инструкторская и судейская практика                               | -                               | -            | -            | 6                        | 8            | 16           | 16           | 16           | 22            | 22            |
| 9.                          | Восстановительные мер-я                                           | -                               | -            | -            | 8                        | 16           | 20           | 40           | 45           | 50            | 60            |
| 10.                         | Медицинское обследование                                          | 2                               | 4            | 4            | 4                        | 6            | 8            | 8            | 8            | 10            | 10            |
| <b>Общее количество час</b> |                                                                   | <b>276/1</b>                    | <b>414/1</b> | <b>414/1</b> | <b>460/1</b>             | <b>552/1</b> | <b>644/0</b> | <b>736/0</b> | <b>828/0</b> | <b>1104/0</b> | <b>1288/0</b> |

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на учебный год;

## 2. Предпрофессиональная программа дополнительного образования «Горнолыжный спорт»

| №                           | Разделы подготовки                                                | Этапы спортивной подготовки     |              |              |                          |              |              |              |              |               |               |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                             |                                                                   | начальной подготовки            |              |              | тренировочной подготовки |              |              |              |              | ССМ           |               |
|                             |                                                                   | 1год                            | 2год         | 3год         | 1год                     | 2год         | 3год         | 4год         | 5год         | 1год          | 2год          |
| 1.                          | Общая физическая                                                  | 200                             | 258          | 258          | 300                      | 330          | 286          | 254          | 242          | 160           | 160           |
| 2.                          | Специальная физическая                                            | 30                              | 50           | 50           | 72                       | 94           | 166          | 296          | 375          | 580           | 580           |
| 3.                          | Спортивно-техн. в т.ч. участие в контрольных тренировках и сор-ях | 30                              | 40           | 40           | 50                       | 72           | 140          | 160          | 180          | 208           | 208           |
|                             |                                                                   | 8                               | 14           | 14           | 18                       | 18           | 33           | 33           | 33           | 54            | 54            |
| 4.                          | Психологическая                                                   | В процессе практических занятий |              |              |                          |              |              |              |              |               |               |
| 5.                          | Тактическая                                                       | -                               | -            | -            | 4                        | 4            | 18           | 18           | 18           | 24            | 34            |
| 6.                          | Теоретическая                                                     | 10                              | 12           | 12           | 12                       | 12           | 18           | 18           | 18           | 24            | 24            |
| 7.                          | Приемные и переводные нормативы                                   | 4                               | 4            | 4            | 4                        | 10           | 18           | 18           | 18           | 26            | 26            |
| 8.                          | Инструкторская и судейская практика                               | -                               | -            | -            | 6                        | 8            | 16           | 16           | 16           | 22            | 22            |
| 9.                          | Восстановительные мероприятия                                     | -                               | -            | -            | 8                        | 16           | 20           | 40           | 45           | 50            | 60            |
| 10.                         | Медицинское обследование                                          | 2                               | 4            | 4            | 4                        | 6            | 8            | 8            | 8            | 10            | 10            |
| <b>Общее количество час</b> |                                                                   | <b>276/0</b>                    | <b>368/0</b> | <b>368/3</b> | <b>460/0</b>             | <b>552/0</b> | <b>690/0</b> | <b>828/0</b> | <b>920/1</b> | <b>1104/0</b> | <b>1104/0</b> |

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на учебный год;

### 3. Предпрофессиональная программа дополнительного образования «Лыжные гонки»

| №                           | Разделы подготовки                                                | Этапы спортивной подготовки     |              |              |                          |              |              |              |              |               |               |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                             |                                                                   | начальной подготовки            |              |              | тренировочной подготовки |              |              |              |              | ССМ           |               |
|                             |                                                                   | 1год                            | 2год         | 3год         | 1год                     | 2год         | 3год         | 4год         | 5год         | 1год          | 2год          |
| 1.                          | Общая физическая                                                  | 200                             | 284          | 284          | 300                      | 330          | 266          | 254          | 242          | 160           | 182           |
| 2.                          | Специальная физическая                                            | 30                              | 70           | 70           | 72                       | 94           | 140          | 224          | 323          | 580           | 675           |
| 3.                          | Спортивно-техн. в т.ч. участие в контрольных тренировках и сор-ях | 30                              | 40           | 40           | 50                       | 72           | 140          | 140          | 140          | 208           | 255           |
|                             |                                                                   | 8                               | 14           | 14           | 18                       | 18           | 33           | 33           | 33           | 54            | 55            |
| 4.                          | Психологическая                                                   | В процессе практических занятий |              |              |                          |              |              |              |              |               |               |
| 5.                          | Тактическая                                                       | -                               | -            | -            | 4                        | 4            | 18           | 18           | 18           | 24            | 34            |
| 6.                          | Теоретическая                                                     | 10                              | 12           | 12           | 12                       | 12           | 18           | 18           | 18           | 24            | 24            |
| 7.                          | Приемные и переводные нормативы                                   | 4                               | 4            | 4            | 4                        | 10           | 18           | 18           | 18           | 26            | 26            |
| 8.                          | Инструкторская и судейская практика                               | -                               | -            | -            | 6                        | 8            | 16           | 16           | 16           | 22            | 22            |
| 9.                          | Восстановительные мер-я                                           | -                               | -            | -            | 8                        | 16           | 20           | 40           | 45           | 50            | 60            |
| 10.                         | Медицинское обследование                                          | 2                               | 4            | 4            | 4                        | 6            | 8            | 8            | 8            | 10            | 10            |
| <b>Общее количество час</b> |                                                                   | <b>276/0</b>                    | <b>414/1</b> | <b>414/0</b> | <b>460/0</b>             | <b>552/0</b> | <b>644/0</b> | <b>736/0</b> | <b>828/2</b> | <b>1104/1</b> | <b>1288/0</b> |

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на учебный год;

#### 4. Предпрофессиональная программа дополнительного образования «Лыжное двоеборье»

| №                           | Разделы подготовки                                                | Этапы спортивной подготовки     |              |              |                          |              |              |              |              |               |               |               |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                             |                                                                   | начальной подготовки            |              |              | тренировочной подготовки |              |              |              |              | ССМ           |               | ВСМ           |
|                             |                                                                   | 1год                            | 2год         | 3год         | 1год                     | 2год         | 3год         | 4год         | 5год         | 1год          | 2год          | 1год          |
| 1.                          | Общая физическая                                                  | 200                             | 284          | 284          | 330                      | 274          | 254          | 242          | 205          | 160           | 182           | 263           |
| 2.                          | Специальная физическая                                            | 30                              | 70           | 70           | 94                       | 140          | 224          | 323          | 427          | 580           | 675           | 450           |
| 3.                          | Спортивно-техн. в т.ч. участие в контрольных тренировках и сор-ях | 30                              | 40           | 40           | 72                       | 140          | 140          | 140          | 160          | 208           | 255           | 733           |
|                             |                                                                   | 8                               | 14           | 14           | 18                       | 33           | 33           | 33           | 43           | 54            | 55            | 60            |
| 4.                          | Психологическая                                                   | В процессе практических занятий |              |              |                          |              |              |              |              |               |               |               |
| 5.                          | Тактическая                                                       | -                               | -            | -            | 4                        | 18           | 18           | 18           | 18           | 24            | 34            | 40            |
| 6.                          | Теоретическая                                                     | 10                              | 12           | 12           | 12                       | 18           | 18           | 18           | 18           | 24            | 24            | 30            |
| 7.                          | Приемные и переводные нормативы                                   | 4                               | 4            | 4            | 10                       | 10           | 18           | 18           | 18           | 26            | 26            | 30            |
| 8.                          | Инструкторская и судейская практика                               | -                               | -            | -            | 8                        | 16           | 16           | 16           | 16           | 22            | 22            | 22            |
| 9.                          | Восстановительные мер-я                                           | -                               | -            | -            | 16                       | 20           | 40           | 45           | 50           | 50            | 60            | 80            |
| 10.                         | Медицинское обследование                                          | 2                               | 4            | 4            | 6                        | 8            | 8            | 8            | 8            | 10            | 10            | 16            |
| <b>Общее количество час</b> |                                                                   | <b>276/0</b>                    | <b>414/5</b> | <b>414/0</b> | <b>552/1</b>             | <b>644/1</b> | <b>736/0</b> | <b>828/0</b> | <b>920/0</b> | <b>1104/0</b> | <b>1288/0</b> | <b>1664/1</b> |

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на учебный год;

## 5. Предпрофессиональная программа дополнительного образования «Прыжки на лыжах с трамплина»

| №                           | Разделы подготовки                                                | Этапы спортивной подготовки     |              |              |                          |              |              |              |              |               |               |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                             |                                                                   | начальной подготовки            |              |              | тренировочной подготовки |              |              |              |              | ССМ           |               |
|                             |                                                                   | 1год                            | 2год         | 3год         | 1год                     | 2год         | 3год         | 4год         | 5год         | 1год          | 2год          |
| 1.                          | Общая физическая                                                  | 200                             | 284          | 284          | 330                      | 274          | 254          | 242          | 205          | 160           | 182           |
| 2.                          | Специальная физическая                                            | 30                              | 70           | 70           | 94                       | 140          | 224          | 323          | 427          | 580           | 675           |
| 3.                          | Спортивно-техн. в т.ч. участие в контрольных тренировках и сор-ях | 30                              | 40           | 40           | 72                       | 140          | 140          | 140          | 160          | 208           | 255           |
|                             |                                                                   | 8                               | 14           | 14           | 18                       | 33           | 33           | 33           | 43           | 54            | 55            |
| 4.                          | Психологическая                                                   | В процессе практических занятий |              |              |                          |              |              |              |              |               |               |
| 5.                          | Тактическая                                                       | -                               | -            | -            | 4                        | 18           | 18           | 18           | 18           | 24            | 34            |
| 6.                          | Теоретическая                                                     | 10                              | 12           | 12           | 12                       | 18           | 18           | 18           | 18           | 24            | 24            |
| 7.                          | Приемные и переводные нормативы                                   | 4                               | 4            | 4            | 10                       | 10           | 18           | 18           | 18           | 26            | 26            |
| 8.                          | Инструкторская и судейская практика                               | -                               | -            | -            | 8                        | 16           | 16           | 16           | 16           | 22            | 22            |
| 9.                          | Восстановительные мер-я                                           | -                               | -            | -            | 16                       | 20           | 40           | 45           | 50           | 50            | 60            |
| 10.                         | Медицинское обследование                                          | 2                               | 4            | 4            | 6                        | 8            | 8            | 8            | 8            | 10            | 10            |
| <b>Общее количество час</b> |                                                                   | <b>276/0</b>                    | <b>414/1</b> | <b>414/1</b> | <b>552/1</b>             | <b>644/0</b> | <b>736/0</b> | <b>828/0</b> | <b>920/1</b> | <b>1104/1</b> | <b>1288/0</b> |

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на учебный год;



## 6. Предпрофессиональная программа дополнительного образования «Сноуборд»

| №                           | Разделы подготовки                                                | Этапы спортивной подготовки     |              |              |                          |              |              |              |              |               |               |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                             |                                                                   | начальной подготовки            |              |              | тренировочной подготовки |              |              |              |              | ССМ           |               |
|                             |                                                                   | 1год                            | 2год         | 3год         | 1год                     | 2год         | 3год         | 4год         | 5год         | 1год          | 2год          |
| 1.                          | Общая физическая                                                  | 200                             | 288          | 288          | 300                      | 330          | 286          | 254          | 242          | 160           | 160           |
| 2.                          | Специальная физическая                                            | 30                              | 60           | 60           | 72                       | 94           | 166          | 296          | 375          | 580           | 580           |
| 3.                          | Спортивно-техн. в т.ч. участие в контрольных тренировках и сор-ях | 30                              | 46           | 46           | 50                       | 72           | 140          | 160          | 180          | 208           | 208           |
|                             |                                                                   | 8                               | 14           | 14           | 18                       | 18           | 33           | 33           | 33           | 54            | 54            |
| 4.                          | Психологическая                                                   | В процессе практических занятий |              |              |                          |              |              |              |              |               |               |
| 5.                          | Тактическая                                                       | -                               | -            | -            | 4                        | 4            | 18           | 18           | 18           | 24            | 34            |
| 6.                          | Теоретическая                                                     | 10                              | 12           | 12           | 12                       | 12           | 18           | 18           | 18           | 24            | 24            |
| 7.                          | Приемные и переводные нормативы                                   | 4                               | 4            | 4            | 4                        | 10           | 18           | 18           | 18           | 26            | 26            |
| 8.                          | Инструкторская и судейская практика                               | -                               | -            | -            | 6                        | 8            | 16           | 16           | 16           | 22            | 22            |
| 9.                          | Восстановительные мероприятия                                     | -                               | -            | -            | 8                        | 16           | 20           | 40           | 45           | 50            | 60            |
| 10.                         | Медицинское обследование                                          | 2                               | 4            | 4            | 4                        | 6            | 8            | 8            | 8            | 10            | 10            |
| <b>Общее количество час</b> |                                                                   | <b>276/0</b>                    | <b>414/0</b> | <b>414/1</b> | <b>460/1</b>             | <b>552/0</b> | <b>690/0</b> | <b>828/1</b> | <b>920/0</b> | <b>1104/0</b> | <b>1104/0</b> |

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на учебный год;

## 7. Предпрофессиональная программа дополнительного образования «Фристайл»

| №                           | Разделы подготовки                                                | Этапы спортивной подготовки     |              |              |                          |              |              |              |              |               |               |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                             |                                                                   | начальной подготовки            |              |              | тренировочной подготовки |              |              |              |              | ССМ           |               |
|                             |                                                                   | 1год                            | 2год         | 3год         | 1год                     | 2год         | 3год         | 4год         | 5год         | 1год          | 2год          |
| 1.                          | Общая физическая                                                  | 200                             | 258          | 258          | 300                      | 330          | 286          | 254          | 242          | 160           | 160           |
| 2.                          | Специальная физическая                                            | 30                              | 50           | 50           | 72                       | 94           | 166          | 296          | 375          | 580           | 580           |
| 3.                          | Спортивно-техн. в т.ч. участие в контрольных тренировках и сор-ях | 30                              | 40           | 40           | 50                       | 72           | 140          | 160          | 180          | 208           | 208           |
|                             |                                                                   | 8                               | 14           | 14           | 18                       | 18           | 33           | 33           | 33           | 54            | 54            |
| 4.                          | Психологическая                                                   | В процессе практических занятий |              |              |                          |              |              |              |              |               |               |
| 5.                          | Тактическая                                                       | -                               | -            | -            | 4                        | 4            | 18           | 18           | 18           | 24            | 34            |
| 6.                          | Теоретическая                                                     | 10                              | 12           | 12           | 12                       | 12           | 18           | 18           | 18           | 24            | 24            |
| 7.                          | Приемные и переводные нормативы                                   | 4                               | 4            | 4            | 4                        | 10           | 18           | 18           | 18           | 26            | 26            |
| 8.                          | Инструкторская и судейская практика                               | -                               | -            | -            | 6                        | 8            | 16           | 16           | 16           | 22            | 22            |
| 9.                          | Восстановительные мероприятия                                     | -                               | -            | -            | 8                        | 16           | 20           | 40           | 45           | 50            | 60            |
| 10.                         | Медицинское обследование                                          | 2                               | 4            | 4            | 4                        | 6            | 8            | 8            | 8            | 10            | 10            |
| <b>Общее количество час</b> |                                                                   | <b>276/1</b>                    | <b>368/0</b> | <b>368/0</b> | <b>460/0</b>             | <b>552/1</b> | <b>690/0</b> | <b>828/0</b> | <b>920/0</b> | <b>1104/0</b> | <b>1104/0</b> |

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на учебный год;

## 8. Программа спортивной подготовки «Лыжные гонки»

| Разделы подготовки                                                | ТГ-5                       | ССМ-1                      |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Общая физическая                                                  | 235                        | 280                        |
| Специальная физическая                                            | 487                        | 550                        |
| Спортивно-техн. в т.ч. участие в контрольных тренировках и сор-ях | 186                        | 430                        |
| Психологическая                                                   | В процессе практич.занятий | В процессе практич.занятий |
| Тактическая                                                       | 18                         | 36                         |
| Теоретическая                                                     | 18                         | 26                         |
| Приемные и переводные нормативы                                   | 18                         | 26                         |
| Инструкторская и судейская практика                               | 16                         | 24                         |
| Восстановительные мер-я                                           | 50                         | 70                         |
| Медицинское обследование                                          | 12                         | 14                         |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>                                                | <b>1040/1</b>              | <b>1456/1</b>              |

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на учебный год;

### 9. Программа спортивной подготовки «Лыжное двоеборье»

| Разделы подготовки                                                | ТГ-5                       | ВСМ-1                      |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Общая физическая                                                  | 205                        | 263                        |
| Специальная физическая                                            | 427                        | 450                        |
| Спортивно-техн. в т.ч. участие в контрольных тренировках и сор-ях | 176                        | 733                        |
| Психологическая                                                   | В процессе практич.занятий | В процессе практич.занятий |
| Тактическая                                                       | 18                         | 40                         |
| Теоретическая                                                     | 18                         | 30                         |
| Приемные и переводные нормативы                                   | 18                         | 30                         |
| Инструкторская и судейская практика                               | 16                         | 22                         |
| Восстановительные мер-я                                           | 50                         | 80                         |
| Медицинское обследование                                          | 8                          | 16                         |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>                                                | <b>936/1</b>               | <b>1664/1</b>              |

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на учебный год;

# **10. Программа спортивной подготовки «Прыжки на лыжах с трамплина»**

| Разделы подготовки                                                | ТГ-5                       | ССМ-1                           |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| Общая физическая                                                  | 205                        | 182                             |
| Специальная физическая                                            | 427                        | 635                             |
| Спортивно-техн. в т.ч. участие в контрольных тренировках и сор-ях | 176                        | 255                             |
| Психологическая                                                   | В процессе практич.занятий | В процессе практических занятий |
| Тактическая                                                       | 18                         | 34                              |
| Теоретическая                                                     | 18                         | 24                              |
| Приемные и переводные нормативы                                   | 18                         | 26                              |
| Инструкторская и судейская практика                               | 16                         | 22                              |
| Восстановительные мер-я                                           | 50                         | 60                              |
| Медицинское обследование                                          | 8                          | 10                              |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>                                                | <b>936/1</b>               | <b>1248/1</b>                   |

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на учебный год;

### 10. Программа спортивной подготовки «Фристайл»

| Разделы подготовки                                                | ТГ-2                            |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Общая физическая                                                  | 330                             |
| Специальная физическая                                            | 146                             |
| Спортивно-техн. в т.ч. участие в контрольных тренировках и сор-ях | 92                              |
| Психологическая                                                   | В процессе практических занятий |
| Тактическая                                                       | 4                               |
| Теоретическая                                                     | 12                              |
| Приемные и переводные нормативы                                   | 10                              |
| Инструкторская и судейская практика                               | 8                               |
| Восстановительные мер-я                                           | 16                              |
| Медицинское обследование                                          | 6                               |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>                                                | <b>624/1</b>                    |

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на учебный год;