

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
 Спортивная школа Саянского района
 Дополнительная образовательная программа по виду спорта "лыжные гонки"
 Учебный план рассчитан на 2026 год на 52 недели

Утверждаю:

МБУ ДО СШ Саянского района

Директор

Сыроежко Ю.В.

Разделы подготовки	Программы, этап, год подготовки	
	Общеразвивающ.	Спортивной подг.
Год подготовки	СОГ -2	НП-1
Количество часов в неделю	6	6
Теоретическая подготовка	14	2
Общая физическая подготовка	98	180
Спец. физическая подготовка	82	78
Участие в соревнованиях	8	6
Техническая подготовка	50	30
Тактическая подготовка	20	2
Психологическая подготовка		2
Инструкторская практика		
Судейская практика		
Восстановит. мероприятия		4
Медико-биол. мероприятия		4
Аттестация	4	4
Самостоятельная работа		
Интегральная подготовка		
Подв. игры, др. виды спорта	36	
Всего часов	312	312
Количество групп	1	1
	2	

Форма промежуточной аттестации- сдача нормативов ОФП, СФП и ТТП

Сроки текущего контроля - декабрь-январь

Сроки годового контроля - май-июнь