

"Утверждаю"  
И.о. директор Дворца спорт  
В.Л.Лытасова

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ НА 2017 -2018 УЧ.ГОД

| № | Разделы учебного плана                                                             | Начальная подготовка |     | Учебно - тренировочные группы |     |     |     |      |
|---|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----|-------------------------------|-----|-----|-----|------|
|   |                                                                                    | 1                    | 2   | 1                             | 2   | 3   | 4   | 5    |
| 1 | Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия             | 162                  | 226 | 170                           | 206 | 216 | 216 | 230  |
| 2 | Специально физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия        | 60                   | 60  | 90                            | 164 | 200 | 240 | 278  |
| 3 | Спортивно- техническая и тактическая подготовка, в том числе вост. мероприятия     | 108                  | 108 | 163                           | 228 | 300 | 396 | 440  |
| 4 | Теоритическая подготовка, в том числе анализ учебно тренир. занятий и соревнований | 16                   | 8   | 30                            | 32  | 38  | 42  | 48   |
| 5 | Приемные-переводные нормативы                                                      | 12                   | 12  | 12                            | 14  | 16  | 18  | 20   |
| 6 | Судейская практика                                                                 | 8                    |     | 12                            | 16  | 20  | 24  | 24   |
| 7 | Медицинское обследование                                                           | 8                    | 6   | 8                             | 8   | 8   | 8   | 8    |
|   | Итого часов                                                                        | 366                  | 420 | 485                           | 668 | 798 | 944 | 1040 |

Методист

*Conf*

И.А.Соколова