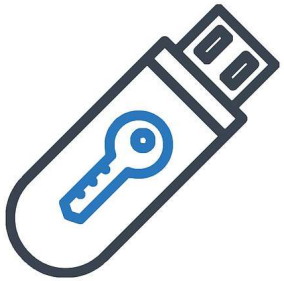

Подписано цифровой подписью: Александр Николаевич Черепанов
DN: cn=Александр Николаевич Черепанов, o=МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ № 4, ou=Директор, email=dyussh.4@mail.ru, c=RU
Дата: 2022.08.31 11:54:33 +04'00'

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО
г. Мурманска ДЮСШ №4
_____А.Н. Черепанов
«31» августа 2022 г.

Учебный план

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Лыжные гонки»

Разделы	**Количество часов по годам 8-12 лет**					**Количество часов по годам 13-18 лет**					**Формы аттестации/контроля**
	1год	**2год**	**3год**	**4год**	**5год**	**1год**	**2год**	**3год**	**4год**	**5год**	
Теория	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
Общая физическая подготовка	108	104	100	96	92	84	80	76	72	68	сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	102	98	94	90	86	80	76	72	68	64	сдача контрольных нормативов
Техническо-тактическая подготовка	62	66	68	72	76	78	80	82	84	86	Наблюдение
Работа в зоне соревновательной активности	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	Участие в соревнованиях. Выполнение норм ЕВСК.
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	6	8	10	12	14	Практика судейства соревнований
Аттестация	4	4	6	6	6	8	8	8	8	8	Тестирование
Всего часов за 52 недели (*в том числе в спортивном лагере, УТС и (или) по индивидуальным планам)*	312	312	312	312	312	312	312	312	312	312	