

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Большеулуйская детско-юношеская спортивная школа »**

Утверждаю
директор МБУ ДО «ДЮСШ»
_____ Д.Е. Мазалевский
« ____ » _____ 2015

**Учебный план
по программе предпрофессиональной подготовки
отделение «Лыжные гонки»
на 2015 -2016 учебный год**

Содержание занятий Год обучения	НП			ТГ				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	6	8	9	11	12	14	16	18
Количество занятий в неделю (/максимальное)	3/4	3/5	3/5	4/7	4/7	5/10	6/12	6/12
Теоретическая подготовка	16	22	22	28	30	36	38	44
Общая физическая подготовка	80	110	115	120	130	140	150	155
Специальная физическая подготовка	60	85	110	130	140	150	170	195
Избранный вид спорта	110	136	142	190	210	260	310	360
Техническая подготовка	35	40	45	55	60	65	70	70
Тактическая подготовка	60	74	75	95	100	110	120	125
Интегральная подготовка (участие в соревнованиях)	15	20	20	25	30	40	70	100
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	10	15	20
Восстановительные мероприятия	-	-	-	10	15	25	25	35
медицинское обследование	-	2	2	5	5	10	10	10
Самостоятельная работа	10	15	25	38	42	58	68	74
Всего часов за 46 недель	276	368	414	506	552	644	736	828

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочной работы

Зам. директора

Т.В. Колеватова

Инструктор методист

В.М. Мазалевская