

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

по лыжным гонкам СШОР «Атом»

(на 44 недели учебно - тренировочных занятий)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Количество часов | | |  |  |
| **СОГ-1** | **СОГ-2** | **СОГ-3** | **Формы**  **текущего контроля успеваемости** | **Формы промежуточной аттестации** |
| **Теория и методика физической культуры и спорта, час** | **13** | **13** | **13** | зачет | зачет |
| **Физическая подготовка, час** | **98** | **94** | **90** | сдача контрольных нормативов | сдача контрольных нормативов |
| **Избранный вид спорта, час** | **114** | **118** | **122** | зачет | зачет |
| **Другие виды спорта и подвижные игры, час** | **39** | **39** | **39** | зачет | зачет |
| **ИТОГО часов на 36 недель** | **264** | **264** | **264** |  |  |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

программы спортивной подготовки по лыжным гонкам СШОР «Атом»

(на 52 недели тренировочных занятий)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки** | **Количество часов** | | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего**  **спортивного мастерства** | |
| **до года** | **свыше года** | **до двух лет** | **свыше двух лет** |  | |  |
|  | **Количество часов в неделю** | **6** | **6-8** | **10** | **16** | **20** | | **24** |
| **1** | Общая физическая подготовка | 192 | 183-246 | 162 | 300 | 266 | | 200 |
| **2** | Специальная физическая подготовка | 58 | 79-110 | 112 | 267 | 384 | | 500 |
| **3** | Спортивные соревнования | 6 | 9-6 | 79 | 83 | 125 | | 200 |
| **4** | Техническая подготовка | 48 | 33-46 | 99 | 99 | 125 | | 100 |
| **5** | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | 4 | 4-4 | 41 | 41 | 54 | | 74 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 0 | 0-0 | 24 | 25 | 32 | | 50 |
| 7 | Медицинские, медико-  биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4 | 4-4 | 3 | 17 | 54 | | 124 |
|  | **Всего часов в год** | **312** | **312 - 416** | **520** | **832** | **1040** | | **1248** |