

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО «Спортивная школа
Краснотуранского района»
К.М. Щербина

**Учебный план по общеразвивающей программе на 45 недель учебно –
тренировочных занятий
МБОУ ДО «Спортивная школа Краснотуранского района»**

Образовательные компоненты	Спортивно оздоровительная группа		
	1 год	2 год	3 год
Теоретическая подготовка	20	20	20
Физкультура и спорт в обществе. Социальное значение спорта.	2	2	2
История развития лыжного спорта	2	2	2
Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена. Закаливание. Режим дня. Режим питания. Врачебный контроль и самоконтроль.	5	5	5
Лыжный инвентарь, хранение и уход за ним.	5	5	5
Основы техники способов передвижения на лыжах.	2	2	2
Правила соревнований по лыжным гонкам.	2	2	2
Основные средства восстановления.	2	2	2
Игровая деятельность	70	70	70
Подвижные игры	40	40	40
Эстафеты	20	20	20
Элементы спортивных игр	10	10	10
Спортивно – оздоровительные упражнения	60	60	60
Гимнастика	30	30	30
Легкая атлетика	30	30	30
Лыжная подготовка	101	101	101
Общая физическая подготовка (ОФП)	71	71	71
Специальная физическая подготовка (СФП)	20	20	20
Технико-тактическая подготовка	10	10	10
Участие в соревнованиях	15	15	15
Углубленное медицинское обследование	4	4	4
Максимальный объем учебной нагрузки обучающегося при 6 дневной учебной недели	6	6	6
Максимальный объем нагрузки в год	270	270	270

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО «Спортивная школа

Красноотуранского района»

К.М. Щербина



**Учебный план на 52 недели учебно – тренировочных занятий спортивной подготовки
МБОУ ДО «Спортивная школа Красноотуранского района» на 2025-2026 учебный год**

Образовательные компоненты (в часах)	Начальная подготовка (год обучения)			Тренировочный этап (год обучения)				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка	17	20	20	30	30	50	50	50
Общая физическая подготовка (ОФП)	140	160	160	190	190	220	220	220
Специальная физическая подготовка (СФП)	60	112	112	160	160	195	195	195
Основы профессионального самоопределения				130	130	160	160	160
Различные виды спорта и подвижные игры	26	28	28	41	41	90	90	90
Инструкторско-судейская практика				20	20	27	27	27
Участие в соревнованиях	15	25	25	35	35	40	40	40
Углубленное медицинское обследование	4	4	4	6	6	6	6	6
Технико-тактическая подготовка	40	57	57	100	100	130	130	130
Восстановительные мероприятия	4	4	4	8	8	10	10	10
Контрольные испытания	6	6	6	8	8	8	8	8
Максимальный объем учебной нагрузки обучающегося при 6 дневной учебной недели	6	8	8	14	14	18	18	18
Максимальный объем нагрузки в год	312	416	416	728	728	936	936	936