

И.о. директора МБОУ ДО «Краснотуранская спортивная школа»

УТВЕРЖДАЮ:

В.Ю. Кнауф



**Учебный план по общеразвивающей программе на 45 недель учебно –
тренировочных занятий
МБОУ ДО «Краснотуранская спортивная школа»**

Образовательные компоненты	1 год	Свыше 1 года
Теоретическая подготовка	17	17
Физкультура и спорт в обществе. Социальное значение спорта.	2	2
История развития лыжного спорта	2	2
Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена. Закаливание. Режим дня. Режим питания. Врачебный контроль и самоконтроль.	4	5
Лыжный инвентарь, хранение и уход за ним.	3	5
Основы техники способов передвижения на лыжах.	2	2
Правила соревнований по лыжным гонкам.	2	2
Основные средства восстановления.	2	2
Практическая подготовка	253	253
Лыжная подготовка	100	100
Техническая подготовка	40	40
Специальная подготовка	60	60
Общая физическая подготовка	134	134
Спортивно-оздоровительные упражнения	64	64
Гимнастика	34	34
Легкая атлетика	30	30
Игровая деятельность	70	70
Подвижные игры	40	40
Эстафеты	20	20
Элементы спортивных игр	10	10
Участие в соревнованиях	15	15
Углубленное медицинское обследование	4	4
Максимальный объем учебной нагрузки обучающегося при 6 дневной учебной недели	6	6
Максимальный объем нагрузки в год	270	270