

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 31 о-д от 31.08.2023 г.
Директор МБУ ДО
Детско-юношеская спортивная школа
Переломова Е.В.
«31» августа 2023 г.
М.П.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
на 2023-2024 учебный год

Лыжные гонки

1-го года обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		теоретич.	практич.	всего
1.	Вводное занятие. Лыжный спортв России и в мире	5	-	5
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	8	2	10
3.	Гигиена, закаливание, режим занятий, отдыха и питания	8	4	12
4.	Лыжный инвентарь, мази, одеждаи обувь	5	2	7
5.	Основы техники способов передвижения на лыжах	8	14	22
6.	Правила соревнований по лыжным гонкам	12	-	12
7.	Общая физическая подготовка	14	50	64
8.	Специальная физическая подготовка	10	34	44
9.	Техническая подготовка	10	54	64
10.	Участие в соревнованиях	-	12	12
	Итого:	80	172	252

2-го года обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		теоретич.	практич.	всего

1.	Вводное занятие. Лыжный спортв России и в мире	4	-	4
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	8	2	10
3.	Гигиена и врачебный контроль.	4	-	4
4.	Лыжный инвентарь, мази, одеждаи обувь	8	-	8
5.	Краткая характеристика техники лыжных ходов	16	-	16
6.	Правила соревнований по лыжным гонкам	4	-	4
7.	Общая физическая подготовка	22	60	82
8.	Специальная физическая подготовка	20	34	54
9.	Техническая подготовка	8	30	38
10.	Основы туристской подготовки	2	4	6
11.	Спортивное ориентирование	4	10	14
12.	Участие в соревнованиях	-	12	12
	Итого:	100	152	252

3-го года обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		теоретич.	практич.	всего
1.	Вводное занятие. Лыжные гонкив мире, России и в ЦРТДиЮ	5	-	5
2.	Спорт и здоровье	5	-	5
3.	Лыжный инвентарь, мази и парафины	8	-	8
4.	Основы техники лыжных ходов	35	-	35
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам	10	-	10
6.	Общая физическая подготовка	10	120	130
7.	Специальная физическая подготовка	10	55	65
8.	Техническая подготовка	10	60	70
9.	Туристская подготовка	6	24	30
10.	Спортивное ориентирование	8	42	50
11.	Участие в соревнованиях	-	12	12
	Итого:	107	313	420