



Утверждаю:
Директор ВМБОУ ДОД «ДЮСШ»
Р.Р. Ризванов

01.09.2017.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Верхнетуринского муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа»
на 2017 – 2018 учебный год

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Начальная подготовка		Учебно-тренировочные группы		ВСЕГО
		До года	Более года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
1.	Теория	17	60	25	30	132
2.	Практика:					
2.1.	ОФП	154	705	265	350	1474
2.2.	СФП	55	270	100	191	616
2.3.	Техническая подготовка	32	135	50	55	272
2.4.	Участие в соревнованиях	14	60	25	30	129
3.	Углублённое медицинское обследование	4	4	8	8	24
4.	Восстановительные мероприятия	-	-	20	40	60
5.	Инструкторская практика	-	-	-	12	12
	ВСЕГО:	276	1234	493	716	2719

Заместитель директора по УВР  С.Н. Щукина