



Подписан: Дудник
Геннадий Валерьевич
Основание: я
подтверждаю этот
документ своей
удостоверяющей
подписью
Местоположение: Ковдор
Дата: 2022-09-22 09:30:56



Учебный план ДООПЦ на 2022-2023 учебный год

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Лыжные гонки»

Физкультурно-спортивная направленность

№ п/п	Содержание занятий	Начальная подготовка			Учебно-тренировочные группы		
		1 г/о	2 г/о	3 г/о	1 г/о	2 г/о	3 г/о
1	Теоретическая подготовка	17	20	20	25	25	25
2	Практическая подготовка	291	392	392	463	567	655
3	Врачебный контроль	4	4	4	12	12	12
4	Инструкторская практика				20	20	30
5	Восстановительные мероприятия				104	104	110
6	Психологическая подготовка						
	Итого часов за год	312	416	416	624	728	832

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Горнолыжный спорт»

Физкультурно-спортивная направленность

№ п/п	ТЕМА	ГОД ОБУЧЕНИЯ			
		ГНП 1	ГНП 2-3	УТГ 1-2	УТГ 3,4,5
1	Общая физическая подготовка.	87	142	154	220
2	Специальная физическая подготовка	130	203	172	270
3	Техническая подготовка.	80	100	224	336
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	14	24	30
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	9	50	80
ИТОГО:		312	468	624	936