

"Утверждаю"

Директор учреждения
Лилейко А.С.

" " 2024 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2023-2024 учебный год

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

| № | содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|---|--------------------------|--------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| 1 | Теоретические занятия | 146 | 14 | 15 | 14 | 10 | 10 | 12 | 10 | 9 | 12 | 20 | | 20 |
| 2 | ОФП | 119 | 13 | 9 | 7 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 9 | 11 | 20 | 11 |
| 3 | СФП | 127 | 11 | 13 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8 | 11 | 10 | 12 | 9 |
| 4 | Техническая подготовка | 193 | 20 | 14 | 14 | 19 | 15 | 9 | 10 | 13 | 15 | 25 | 18 | 21 |
| 5 | Тактическая подготовка | 110 | 11 | 9 | 15 | 12 | 11 | 8 | 9 | 13 | 14 | 5 | | 3 |
| 6 | Контрольные соревнования | 40 | 3 | 6 | 6 | 6 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | | | 3 |
| 7 | Участие в соревнованиях | 85 | | 11 | 10 | 10 | 11 | 10 | 11 | 9 | 11 | | | 2 |
| 8 | Контрольные нормативы | 6 | | 3 | | | | | | 3 | | | | |
| 9 | Медицинское обследование | 6 | 3 | | | | | | 3 | | | | | |
| | Итого: | 832 | 75 | 80 | 77 | 76 | 68 | 60 | 64 | 66 | 76 | 71 | 50 | 69 |

Учебный план УТГ - 3,4,5

отпуск

отпуск

| № | содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|---|--------------------------|--------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| 1 | Теоретические занятия | 144 | 14 | 15 | 14 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 12 | 20 | | 20 |
| 2 | ОФП | 75 | 8 | 4 | 2 | 3 | 2 | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 20 | 8 |
| 3 | СФП | 86 | 6 | 8 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 12 | 6 |
| 4 | Техническая подготовка | 150 | 15 | 10 | 9 | 14 | 10 | 7 | 8 | 11 | 10 | 20 | 18 | 18 |
| 5 | Тактическая подготовка | 63 | 6 | 4 | 10 | 7 | 6 | 6 | 7 | 11 | 6 | | | |
| 6 | Контрольные соревнования | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | |
| 7 | Участие в соревнованиях | 74 | | 10 | 9 | 8 | 10 | 9 | 10 | 8 | 10 | | | |
| 8 | Контрольные нормативы | 6 | | 3 | | | | | | 3 | | | | |
| 9 | Медицинское обследование | 6 | 3 | | | | | | 3 | | | | | |
| | Итого: | 624 | 54 | 56 | 52 | 50 | 48 | 48 | 54 | 56 | 50 | 52 | 52 | 52 |

Учебный план УТГ - 1,2

отпуск

| № | содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|---|--------------------------|--------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| 1 | Теоретические занятия | 34 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | | |
| 2 | ОФП | 88 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 15 | 15 |
| 3 | СФП | 35 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | Техническая подготовка | 69 | 9 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 9 | 7 | 7 |
| 5 | Тактическая подготовка | 47 | 6 | 6 | 3 | 4 | 3 | 5 | 6 | 6 | 3 | 5 | | |
| 6 | Контрольные соревнования | 21 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | | 2 | 2 |
| 7 | Участие в соревнованиях | 10 | | 2 | 2 | 2 | | | 2 | 2 | | | | |
| 8 | Контрольные нормативы | 4 | | | 2 | | | | | | 2 | | | |
| 9 | Медицинское обследование | 4 | 2 | | | | | | | 2 | | | | |
| | Итого: | 312 | 28 | 28 | 24 | 24 | 22 | 24 | 28 | 28 | 26 | 26 | 27 | 27 |

Учебный план НП - 2,3

отпуск-самоподг.

| № | содержание занятий | Кол-во часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|---|--------------------------|--------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| 1 | Теоретические занятия | 21 | 5 | | 3 | | 1 | 2 | 3 | | | 3 | 3 | |
| 2 | ОФП | 65 | 4 | 6 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 5 | 11 | 10 |
| 3 | СФП | 26 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 6 |
| 4 | Техническая подготовка | 60 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | |
| 5 | Тактическая подготовка | 28 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | | 3 |
| 6 | Контрольные соревнования | 21 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 7 | Участие в соревнованиях | 5 | | | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | | | |
| 8 | Контрольные нормативы | 4 | | | | 2 | | | | | | 2 | | |
| 9 | Медицинское обследование | 4 | 2 | | | | | | | 2 | | | | |
| | Итого: | 234 | 22 | 21 | 20 | 20 | 18 | 20 | 20 | 21 | 18 | 22 | 15 | 21 |

Учебный план НП - 1

отпуск-самоподг.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
"ФАВОРИТ", Лилейко Андрей Сергеевич, Директор

17.04.24 14:31 (MSK)

Сертификат B76A9CF9D7404BBFBF336A30A36AEE02