

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**По программе «Лыжное двоеборье»**  
**Учебно-тематический план этапа начальной подготовки 1года обучения (46 недель)**

№ п./п.	Наименование разделов подготовки	Количество часов
1.	Теория и методика физической культуры и спорта.	14
2.	Физическая подготовка.	69
2.1.	Общая физическая подготовка	
2.2.	Специальная физическая подготовка.	
3.	Избранный вид спорта.	124
3.1.	Техническая подготовка.	
3.2.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	
3.3.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.	
4.	Другие виды спорта и подвижные игры.	28
5.	Самостоятельная работа.	28
6.	Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.	7
7.	Восстановительные мероприятия и врачебный контроль.	6
8.	Всего.	276

**Учебно-тематический план этапа начальной подготовки 2,3 года ( 46 недель)**

№ п./п.	Наименование разделов подготовки	Количество часов
1.	Теория и методика физической культуры и спорта.	20
2.	Физическая подготовка.	124
2.1.	Общая физическая подготовка	
2.2.	Специальная физическая подготовка.	
3.	Избранный вид спорта.	186
3.1.	Техническая подготовка.	
3.2.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	
3.3.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.	
4.	Другие виды спорта и подвижные игры.	34
5.	Самостоятельная работа.	30
6.	Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.	12
7.	Восстановительные мероприятия и врачебный контроль.	8
8.	Всего.	414

**Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа до двух лет  
( 46 недель)**

№ п./п.	Наименование разделов подготовки	Количество часов
1.	Теория и методика физической культуры и спорта.	28
2.	Физическая подготовка.	166
2.1.	Общая физическая подготовка	
2.2.	Специальная физическая подготовка.	
3.	Избранный вид спорта.	248
3.1.	Техническая подготовка.	
3.2.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	
3.3.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.	
4.	Другие виды спорта и подвижные игры.	50
5.	Самостоятельная работа.	40
6.	Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.	12
7.	Восстановительные мероприятия и врачебный контроль.	8
8.	Всего.	552

**Учебно-тематический план тренировочного этапа  
свыше двух лет ( 46 недель)**

№ п./п.	Наименование разделов подготовки	Количество часов
1.	Теория и методика физической культуры и спорта.	42
2.	Физическая подготовка.	250
2.1.	Общая физическая подготовка	
2.2.	Специальная физическая подготовка.	
3.	Избранный вид спорта.	373
3.1.	Техническая подготовка.	
3.2.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	
3.3.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.	
4.	Другие виды спорта и подвижные игры.	77
5.	Самостоятельная работа.	70
6.	Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.	12
7.	Восстановительные мероприятия и врачебный контроль.	8
8.	Всего.	828