

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКУДО «СШ «Олимпиец»

\_\_\_\_\_ Г.В.Жамин

**Учебный план подготовки  
по лыжным гонкам на спортивно-оздоровительном этапе  
МКУДО «СШ «Олимпиец» на 2024 – 2025 учебный год.**

<b>Виды подготовки</b>	<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>	
	<b>до 10 лет</b>	<b>старше 10 лет</b>
<b>Год обучения</b>	до 10 лет	старше 10 лет
<b>Количество часов в неделю</b>	4	6
<b>Количество занятий в неделю</b>	2	3
<b>Теоретическая подготовка</b>	4	6
<b>Общая физическая подготовка(ч)</b>	110	168
<b>Специальная физическая подготовка(ч)</b>	60	76
<b>Техническая подготовка (ч)</b>	10	26
<b>ИТОГО часов на 46 недель</b>	184	276