

Утверждаю
 Директор МБОУ ДО КСЦ "Надежда"
 Е.Н. Кузнецова
 29 сентября 2023 г.



Годовой учебно-тренировочный план по лыжным гонкам с 01.10.2023г.

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия (лыжные гонки) | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|------------------------------|---|---|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 4,5 | 6 | 10 | 16 | 20 | 24 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4-8 |
| | | Минимальная наполняемость групп (человек) | | | | | |
| | | 12 | 12 | 10 | 10 | 4 | 1 |
| | | Максимальная наполняемость (ПРИКАЗ от 3 августа 2022 г. N 634, пункт 4,3) | | | | | |
| | | 24 | 24 | 20 | 20 | 8 | 2 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 145 | 181 | 218 | 300 | 270 | 225 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 42 | 81 | 156 | 266 | 374 | 499 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 5 | 6 | 10 | 100 | 146 | 200 |
| 4 | Техническая подготовка | 34 | 31 | 94 | 100 | 125 | 100 |
| 5 | Тактическая подготовка, Психологическая подготовка, Теоретическая подготовка | 5 | 6 | 21 | 33 | 62 | 75 |
| 6 | Инструкторская практика, Судейская практика | 0 | 0 | 10 | 17 | 21 | 50 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3 | 6 | 10 | 17 | 42 | 100 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 520 | 832 | 1040 | 1248 |

Заместитель директора по МР

Е.А. Балуева