

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО КСШ "Надежда"

Е.Н. Кузнецова

01 октября 2026 г.



Годовой учебно-тренировочный план по лыжным гонкам с 01.10.2026г.

№ 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
		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	32	95	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. Балуюева

Е.А. Балуюева

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА "НАДЕЖДА", Кузнецова Елена Николаевна, Директор

30.10.26 12:48 (MSK)

Сертификат 00A6089E71A16906E64D5B25D40F665EB2
Действует с 29.07.26 по 22.10.27