УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО КСШ "Надежда"
Е.Н. Кузнецова
01 октября 2025 г.

Годовой учебно-тренировочный план по лыжным гонкам с 01.10.2025г.

№ 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