


 УТВЕРЖДАЮ
 И.О. директора
 МБУ ДО «СПИ» «Вымпел»
 И.С. Сауткин
 Пр. № 42 от 29 августа 2023 г.

**Годовой учебно-тренировочный план на 2023-2024 учебный год
 по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
 по виду спорта «лыжные гонки»**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет			
			1	2	3	1	2	3	4	
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	8	12	14	18	18	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2			3					4
		Наполняемость групп (человек)								
		12 - 23			10 - 19					4 - 7
1.	Общая физическая подготовка	190	243	241	258	291	318	335	336	312
2.	Специальная физическая подготовка	56	104	116	182	218	290	298	299	449
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	8	8	24	30	103	110	112	174
4.	Техническая подготовка	48	49	42	112	124	103	112	112	149
5.	Тактическая подготовка	2	2	1	8	10	16	10	9	21
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	9	10	15	29	27	21
7.	Психологическая подготовка	2	2	1	7	10	16	6	5	22
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	6	9	13	6	6	16
6.	Инструкторская практика	-	-	-	6	4	19	12	12	25
7.	Судейская практика	-	-	-		3	19	6	6	25
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	6	9	12	3	3	17
8.	Восстановительные мероприятия	2	2	1	6	10	12	9	9	17
Общее количество часов в год		312	416	416	624	728	936	936	936	1248