

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по ДОП СП «Лыжные гонки» на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет		
		НП 1 года	НП 2 года	НП 3 года	УТ 1 года	УТ 2 года	УТ 3 года	УТ 4 года	УТ 5 года
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	10	12	16	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (чел) Согласно локального акта «Режим и формы занятий обучающихся МАУ ДО «ДЮСШ»							
1.	Общая физическая подготовка	190	184	222	200	250	260	260	300
2.	Специальная физическая подготовка	60	80	90	132	174	230	230	260
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	4	10	12	80	80	90
4.	Техническая подготовка	46	32	42	80	62	90	90	90
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	3	3	4	10	18	24	24	30
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	4	4	4	10	12	16	16	18
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	12	16	16	18
8.	Восстановительные мероприятия	3	3	4	10	12	16	16	18
9.	Медицинское, медико-биологические мероприятия	3	3	4	10	10	16	16	18
Вариативная часть, формируемая Организацией									
10.	Самоподготовка		-	42	52	62	84	84	94
Общее количество часов в год		312	312	416	520	624	832	832	936