

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом № 05/22
от " 30 " 12 20 22 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБУ г.о. Самара «СШОР № 11»
30 12 2022г.
Е.А. Чуйкова

Годовой учебно-тренировочный план видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» на 2023 год

| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--|---|-----------------------------|-------------------------------|-----|---|-----|-----------------------------------|-----|---|-----|-------------------------------------|--|
| | | Этап начальной подготовки | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | до года группа (1 год обучения) | | свыше года (2-3 год обучения) | | до двух лет (1-2 год обучения) | | свыше двух лет (3-5 год обучения) | | | | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | | |
| | | 6 | | 8 | | 14 | | 18 | | не планируется | | не планируется | |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | | 2 | | 3 | | 3 | | 4 | | 4 | |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | | | |
| | | от 12 | | | | от 10 | | | | от 4 | | от 1 | |
| | | 1. | Общая физическая подготовка | 190 | 61% | 242 | 58% | 291 | 40% | 327 | 18% | | |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 57 | 18% | 104 | 25% | 218 | 30% | 299 | 20% | | | | |
| 3. | Техническая подготовка | 47 | 15% | 46 | 11% | 132 | 18% | 114 | 38% | | | | |
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 6 | 2% | 8 | 2% | 22 | 3% | 47 | 9% | | | | |
| 5. | Инструкторская и судейская практика | 0 | 0% | 0 | 0% | 14 | 2% | 28 | 3% | | | | |
| 6. | Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 6 | 2% | 8 | 2% | 22 | 3% | 28 | 4% | | | | |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях | 6 | 2% | 8 | 2% | 29 | 4% | 93 | 8% | | | | |
| Общее количество часов в год | | 312 | | 416 | | 728 | | 936 | | | | | |
| Соревновательная деятельность | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Контрольные | 2 | | 3 | | 6 | | 9 | | 10 | | 9 | |
| 2 | Основные | | | 2 | | 6 | | 8 | | 11 | | 18 | |

Начальник отдела спортивной подготовки

Г.М. Трухина

Начальник отдела методического обеспечения

Е.В. Лепешкова