

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
№ 05/23
от "28" 12 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ ДО г.о. Самара «СШОР№ 11»
«28» 12 2023г.
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 2024 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	35%		
2.	Специальная физическая подготовка	57	18%	104	25%	218	30%	300	32%				
3.	Техническая подготовка	47	15%	46	11%	132	18%	114	12%				
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	2%	8	2%	22	3%	47	5%				
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	3%				
7.	Участие в спортивных соревнованиях	6	2%	8	2%	29	4%	92	10%				
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