



Утвержден
Приказом директора
МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска
от 05.09.2024 № 051-о

Учебно-тренировочный план ДОПСП по виду спорта
«Лыжные гонки» на 2024-2025 учебный год

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	10	12	16	16	18
		Максимальная продолжительность 1 учебно- тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		12-24	12-24	12-24	10-20	10-20	10-20	10-20	10-20
1.	Общая физическая подготовка	162	170	208	208	224	298	298	336
2.	Специальная физическая подготовка	62	78	116	144	188	266	266	298
3.	Техническая подготовка	56	32	42	94	82	96	96	108
4.	Тактическая подготовка	8	8	10	12	14	16	16	18
5.	Теоретическая подготовка	8	8	10	12	14	16	16	18
6.	Психологическая подготовка	4	4	8	10	12	14	14	16
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	18	34	34	38
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	2	4	4	4	4	4	4
9.	Контрольные мероприятия	4	4	6	6	6	6	6	6

	(тестирование и контроль)								
10.	Спортивные соревнования	6	6	12	20	62	82	82	94
Общее количество часов в год		312	312	416	520	624	832	832	936