УТВЕРЖДАЮ:
Начальник отдела спортивной подготовки
ГАУ ДО СО СШОР "Уктусские горы"
_____ К.М.Казачкова
"30" января 2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план на 2023 спортивный сезон

ГАУ ДО СО СШОР "Уктусские горы"

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки"

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного
		До года	Свыше года	До двух	Свыше двух		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	14	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		24		20		4	1
1.	Общая физическая подготовка	531	225	1391	1204	304	
2.	Специальная физическая подготовка	159	98	990	1085	423	
3.	Спортивные соревнования	12	6	102	360	144	
4.	Техническая подготовка	132	42	584	404	132	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	6	117	161	60	
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	73	110	34	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	18	7	103	128	55	
Общее количество часов в год		864	384	3360	3452	1152	