

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 ГАУ ДО СО СШОР "Уктусские горы"
 Е.Ю. Блинков
 "28" декабря 2024 г.

Годовой учебно-тренировочный план на 2025 спортивный сезон
ГАУ ДО СО СШОР "Уктусские горы"
 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "лыжное двоеборье"

№ 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	Свыше года	До трех лет	Свыше трех		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	16	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		20		16		8	2
1.	Общая физическая подготовка		368	369	268	1034	1130
2.	Специальная физическая подготовка		152	161	300	1336	1582
3.	Участие в спортивных соревнованиях		38	57	90	426	774
4.	Техническая подготовка		224	167	198	506	828
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		28	31	24	144	131
6.	Инструкторская и судейская практика		0	24	28	142	126
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		22	23	28	156	421
Общее количество часов в год			832	832	936	3744	4992