

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 "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 мастерства
До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет				
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		8	2		
1.	Общая физическая подготовка	191	982	597	1680	669	588
2.	Специальная физическая подготовка	57	436	423	1435	911	1304
3.	Спортивные соревнования	5	24	56	510	314	556
4.	Техническая подготовка	49	170	258	525	280	328
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	28	45	210	136	184
6.	Инструкторская и судейская практика			33	150	68	94
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	24	44	170	118	274
Общее количество часов в год		312	1664	1456	4680	2496	3328