

**Учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта  
 "ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ" на сезон 2024-2025 года.**

№ п/п	Вид подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки													
		спортивно-оздоровительный этап (работа)		этап начальной подготовки				учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
1	Общая физическая подготовка (час)	142	283	142	200	182	241	219	313	283	336	281	339	225	299
2	Специальная физическая подготовка (час)	42	250	42	56	78	104	156	204	250	281	385	462	499	665
3	Спортивные соревнования (час)	5	100	5	3	9	12	21	15	100	94	125	175	212	266
4	Техническая подготовка (час)	35	100	35	47	31	42	94	131	100	104	125	150	125	167
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая (час)	5	41	5	3	6	8	10	29	41	47	52	49	62	100
6	Инструкторская и судейская практика (час)		33					10	7	33	37	42	24	25	33
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	5	25	5	3	6	9	10	29	25	37	30	49	100	134
	<b>Итого : (на 52 недели)</b>	<b>234</b>	<b>832</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>	<b>1664</b>
	<b>Самостоятельная подготовка (час):</b>	<b>47</b>	<b>166</b>	<b>47</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>83</b>	<b>104</b>	<b>146</b>	<b>166</b>	<b>187</b>	<b>208</b>	<b>249</b>	<b>249</b>	<b>333</b>
	<b>Самостоятельная подготовка в неделю (вне спортивного объекта) (час):</b>	<b>0,5</b>	<b>3</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>3</b>	<b>3,5</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>6,5</b>
	<b>Работа с тренером-преподавателем (час):</b>	<b>187</b>	<b>666</b>	<b>187</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>333</b>	<b>416</b>	<b>582</b>	<b>666</b>	<b>749</b>	<b>832</b>	<b>999</b>	<b>999</b>	<b>1331</b>
	количество часов (астрономических) в неделю	4,5	16	4,5	6	6	8	10	14	16	18	20	24	24	32
	количество учебно-тренировочных занятий в неделю	3-4	9-12	3-4	3-4	3-5	3-5	6-7	6-7	9-12	9-12	9-14	9-14	9-14	9-14

План рассчитан на 52 недели в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Продолжительность учебно-тренировочного этапа (этапа начальной подготовки) составляет 3 года

Продолжительность учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) составляет 5 лет

Продолжительность учебно-тренировочного этапа (этапа спортивного совершенствования спортивного мастерства) не ограничивается

Продолжительность учебно-тренировочного этапа (высшего спортивного мастерства) не ограничивается