



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»

М.С.Безуглый

« 4 » 09 2023г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
Костомукшского городского округа
«Спортивная школа»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной 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	7	8	10	11	16	17	18	24	24	24	24	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
		2 часа	2 часа		3 часа		3 часа		4 часа			4 часа		
		Наполняемость групп (человек)												
		от 12 чел.	от 12 чел.		от 10 человек		от 10 человек		от 4 человек			от 1 человека		
		1.	Общая физическая подготовка	190	211	241	218	240	299	318	328	325	325	325
2.	Специальная физическая подготовка	59	91	109	156	172	266	283	299	449	449	449	474	553
3.	Участие в соревнованиях	3	7	8	16	17	83	97	103	162	162	162	200	233
4.	Техническая подготовка	47	41	42	88	97	100	106	103	150	150	150	125	146
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	8	21	23	42	35	47	75	75	75	75	87
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	11	12	25	27	37	37	37	37	37	44
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	7	8	10	11	17	18	19	50	50	50	112	131
Всего часов в год		312	364	416	520	572	832	884	936	1248	1248	1248	1248	1456