

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКУДО «СШ

«Олимпиец»

_____ Г.В.Жамин

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
по лыжным гонкам МКУДО «СШ «Олимпиец»
на 2024 – 2025 учебный год**

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	НП			УТ				
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	8	8	12	14	16	16	18
Количество занятий в неделю	3	4	4	5-6	5-6	6	6	6
Общая физическая подготовка (ОФП)	190	242	242	260	304	298	298	334
Специальная физическая подготовка (СФП)	58	104	104	186	210	260	260	290
Участие в спортивных соревнованиях	3	6	6	18	24	84	84	96
Техническая подготовка	48	48	48	106	124	96	96	108
Тактическая подготовка	2	3	3	8	10	12	12	14
Теоретическая подготовка	3	3	3	10	12	14	14	16
Психологическая подготовка	1	2	2	6	6	8	8	10
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	6	6	8	8	8
Инструкторская практика	-	-	-	8	10	18	18	20
Судейская практика	-	-	-	4	8	12	12	14
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	4	6	6	6
Восстановительные мероприятия	2	2	2	8	10	16	16	20
ИТОГО часов на 52 недели	312	416	416	624	728	832	832	936