

**Приложение 1 к Дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказом БМАУ СОК «Лидер»

от 31.01.2023 №2-О

И.М. Кротов

Годовой учебно-тренировочный план



Этапы и годы подготовки

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этап начальной подготовки | | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
|-------------------------------------|---|---|------------|------------|------------|------------|---|------------|------------|----------------------------|--|---|-------------|-------------------------------------|-----|
| | | 1 | 2 | 3-4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | 20 | | | 24 |
| | | 12-24 | | | | | | | | | | 10-20 | | 4-8 | 1-2 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 125 | 165 | 220 | 200 | 245 | 290 | 280 | 305 | | | 250 | 200 | | |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 40 | 70 | 100 | 145 | 170 | 200 | 240 | 280 | | | 350 | 430 | | |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 2 | 3 | 4 | 10 | 12 | 14 | 80 | 90 | | | 120 | 200 | | |
| 4. | Техническая подготовка | 35 | 32 | 37 | 81 | 95 | 104 | 80 | 90 | | | 98 | 100 | | |
| 5. | Тактическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 5 | 8 | 9 | | | 14 | 20 | | |
| 6. | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 5 | 8 | 9 | | | 14 | 20 | | |
| 7. | Психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 5 | 8 | 9 | | | 14 | 20 | | |
| 8. | Инструкторская практика | - | - | - | 3 | 3 | 4 | 8 | 9 | | | 10 | 12 | | |
| 9. | Судейская практика | - | - | - | 2 | 3 | 3 | 8 | 9 | | | 10 | 12 | | |
| 10. | Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 2 | 6 | 8 | 10 | 10 | 10 | | | 32 | 80 | | |
| 11. | Тестирование и контроль | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 8 | | | 8 | 10 | | |
| 12. | Самостоятельная подготовка | 27 | 36 | 48 | 60 | 72 | 84 | 96 | 108 | | | 120 | 144 | | |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 | | | 1040 | 1248 | | |