

Министерство спорта Самарской области
государственное автономное учреждение дополнительного образования
Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 2»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта "Лыжные гонки"

Образовательная программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки», утвержденного приказом Министерства спорта РФ

от 17.09.2022 № 733

Срок реализации программы: этап начальной подготовки – 3 года (с 9 лет)

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет (с 12 лет)

этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (с 15 лет)

этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (с 17 лет)

Сызрань

2023 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

№ 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	8	12	14	16	18	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		12-20	12-20	12-20	10-19	10-16	10-16	10-15	10-15	4	4
1.	Общая физическая подготовка	190	250	250	250	291	300	318	318	260	200
2.	Специальная физическая подготовка	56	96	96	181	204	250	190	290	364	487
3.	Спортивные соревнования	3	8	8	25	29	83	112	112	146	200
4.	Техническая подготовка	47	42	42	100	124	92	94	94	125	112
5.	Тактическая подготовка	2	2	2	3	4	12	19	19	21	37
6.	Теоретическая подготовка	3	4	4	16	18	17	19	19	10	25
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	6	7	12	9	9	21	25
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	12	11	17	19	19	21	37
9.	Инструкторская практика	-	-	-	16	15	21	19	19	10	25
10.	Судейская практика	-	-	-	3	7	12	19	19	31	25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	6	7	8	9	9	10	25
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	4	6	11	8	9	9	21	50
Общее количество часов в год		312	416	416	624	728	832	936	936	1040	1248