ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Брянская областная спортивная школа олимпийского резерва по лыжным гонкам»
241010 г. Брянск, ул. Федюнинского, строение 15А
Тел. Факс 8(4832) 55-02-66 E-mail: shkola-lygy@yandex.ru

ВЫПИСКА
из Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Годовой учебно-тренировочный план

**Составлено согласно приложениям №1, 2 и №5 к ФССП по виду спорта «лыжные гонки», утвержденному приказом Минспорта России от 17.03.2022 г.*

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и периоды подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	До года	*Свыше года*	*До трех лет*		*От трех до пяти лет*		*До года*	*Свыше года*		
	Недельная нагрузка в часах									
	4,5-6	6-8	10-4		16-18		20-24		24-32	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в акад.часах									
	60	60	60		60		60		60	
	Наполняемость групп (человек)									
	12	12	10		10		4		1	
Общая физическая подготовка	176	259	336	336	343	300	300	360	350	350
Специальная физическая подготовка	60	100	130	130	190	284	350	580	790	960
Участие в спортивных соревнованиях (интегральная тренировка)	15	25	35	35	50	80	100	110	120	140
Техническая подготовка	40	60	70	70	70	70	70	70	70	70
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	17	20	75	25	25	30	30	43	30	24
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	12	20	20	15	15	15
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	28	28	38	38	38	10	11	20
Общее количество часов в год *(без спортивно-оздоровительного лагеря)*	**312**	**468**	**611**	**624**	**728**	**822**	**908**	**1188**	**1385**	**1579**