



Утверждаю  
 Директор МБУДО СДЮСШОР № 1  
 «Лыжные гонки» г.о. Тольятти

Д.И. Халаман

**Годовой учебный план работы  
 МБУДО СДЮСШОР № 1 «Лыжные гонки» г.о. Тольятти  
 на 2018-2019 учебный год по виду спорта «лыжные гонки»  
 (по программе предпрофессиональной подготовки)**

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства
	Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия (в академических часах)								
	2	2	2	3	3	3	3	3	4
	Количество тренировок в неделю								
	4	5	5	7	7	9	9	9	9
	Количество часов в неделю								
	6	8	8	10	12	14	16	18	24
	Годы обучения								
1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период	
Теория и методика физической культуры и спорта	14	22	22	36	50	64	74	82	110
Общая физическая подготовка	78	96	96	122	146	148	138	148	164
Специальная физическая подготовка	18	32	32	40	48	78	120	142	220
Техническая подготовка	98	130	130	148	168	168	180	214	318
Психологическая подготовка	8	12	12	20	25	40	40	40	40
Участие в соревнованиях	14	20	20	25	35	45	60	60	80
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	4	4	4	15	20	25	30	40	50
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	12	20	20	12
Другие виды спорта и подвижные игры	42	52	52	54	60	64	74	82	110
<b>Всего часов на 46 недель</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>1104</b>
Самостоятельная работа	36	48	48	60	72	84	96	108	144



Утверждаю  
 Директор МБУДО СДЮСШОР № 1  
 «Лыжные гонки» г.о. Тольятти

Д.И. Халаман

**Годовой учебный план работы  
 МБУДО СДЮСШОР № 1 «Лыжные гонки» г.о. Тольятти  
 на 2018-2019 учебный год по виду спорта «лыжные гонки»  
 (по программе спортивной подготовки)**

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия (в академических часах)									
	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
	Количество тренировок в неделю									
	4	5	5	7	7	9	9	9	9	12
	Количество часов в неделю									
	6	8	8	10	12	14	16	18	24	32
	Годы обучения									
1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период	Весь период	
Теоретическая и тактическая подготовка	-	-	-	20	22	30	32	40	60	100
Психологическая подготовка	-	-	-	10	10	20	24	24	40	50
Общая физическая подготовка	180	220	200	224	268	220	256	280	250	192
Специальная физическая подготовка	65	100	120	140	174	218	243	280	550	850
Техническая подготовка	60	80	80	94	112	170	196	216	220	300
Участие в соревнованиях	3	12	12	20	20	28	28	36	66	110
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	4	4	4	12	18	30	33	40	50	50
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	12	20	20	12	12
<b>Всего часов на 52 недели</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1664</b>