



Утверждаю
 Директор МБУДО СДЮСШОР № 1

Д.И. Халаман

**Годовой учебный план работы МБУДО СДЮСШОР № 1 «Лыжные гонки» г.о. Тольятти
 на 2016-2017 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	3	3	3	3	3	4
	Количество часов в неделю							
	6	8	10	12	14	16	18	24
	Годы обучения							
	1 год	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период
Теория и методика физической культуры и спорта	14	22	36	50	64	74	82	110
Общая физическая подготовка	78	96	122	146	148	138	148	164
Специальная физическая подготовка	18	32	40	48	78	120	142	220
Техническая подготовка	106	142	148	168	168	180	214	318
Психологическая подготовка	-	-	23	25	40	40	40	40
Участие в соревнованиях	14	20	25	35	45	60	60	80
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	4	4	12	20	25	30	40	50
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	12	20	20	12
Другие виды спорта и подвижные игры	42	52	54	60	64	74	82	110
Всего часов на 46 недель	276	368	460	552	644	736	828	1104
Самостоятельная работа	36	48	60	72	84	96	108	144



Утверждаю
 Директор МБУДО СДЮСШОР № 1

Д.И. Халаман

**Годовой учебный план работы МБУДО СДЮСШОР № 1 «Лыжные гонки» г.о. Тольятти
 на 2016-2017 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	3	3	3	3	3	4	4
	Количество часов в неделю								
	6	8	10	12	14	16	18	24	32
	Годы обучения								
	1 год	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период	Весь период
Теоретическая и тактическая подготовка	-	-	20	20	35	35	40	60	100
Психологическая подготовка	-	-	10	10	20	24	24	40	50
Общая физическая подготовка	180	220	224	268	220	256	280	250	192
Специальная физическая подготовка	65	100	140	174	218	243	280	550	850
Техническая подготовка	60	80	94	112	170	196	216	220	300
Участие в соревнованиях	3	12	20	20	28	28	36	66	110
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	4	4	12	20	25	30	40	50	50
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	12	20	20	12	12
Всего часов на 52 недели	312	416	520	624	728	832	936	1248	1664