**Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| **Недельная нагрузка в часах** | | | |
| **6** | **8** | **10** | **16** |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | |
| **2** | **2** | **2** | **3** |
| 1. | Общая физическая подготовка | 178 | 212 | 271 | 412 |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | 66 | 127 | 150 | 256 |
| 3. | Участие в спортивных  соревнованиях | - | 6 | 8 | 18 |
| 4. | Техническая подготовка | 8 | 8 | 10 | 22 |
| 5. | Тактическая подготовка | 8 | 8 | 10 | 22 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 8 | 8 | 10 | 22 |
| 7. | Психологическая  подготовка | 8 | 8 | 10 | 15 |
| 8. | Контрольные мероприятия  (тестирование и контроль) | 8 | 8 | 10 | 15 |
| 9. | Инструкторская практика | 6 | 6 | 8 | 15 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 8 | 15 |
| 11. | Медицинские, медико-  биологические мероприятия | 10 | 15 | 15 | 10 |
| 12. | Восстановительные  мероприятия | 12 | 10 | 10 | 10 |
|  | **Общее количество часов в**  **год** | **312** | **416** | **520** | **832** |