

ПРИНЯТО
решением методического совета
МБУ ДО СШ

Протокол № 1
от «17» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ
М.Ф. Исмагилов
Приказ № 15
от «17» августа 2023 г.



**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Спортивная школа»
Балтасинского МР РТ на 2023-2024 учебно-
тренировочный год**

Пояснительная записка

Годовой тренировочный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность учреждения, разработан на основе Федерального закона от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"; в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки; в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»; Устава муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа» Балтасинского МР РТ (далее – СШ).

Учебно-тренировочный план является исходным финансово-нормативным документом и определяет требования к организации тренировочного процесса в учреждении.

Учебно-тренировочный план разработан в соответствии с нормативными документами:

- приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта армрестлинг, утвержденный приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. №1003;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бадминтон, утвержденный приказом Министерства спорта РФ 31 октября 2022 г. № 880.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1006;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ, утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 23 ноября 2022 г. № 1068;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта корэш, утвержденный приказом Министерства спорта РФ 22 ноября 2022 г. № 1050.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, утвержденный приказом Министерства спорта РФ 17 сентября 2022 г. № 733.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденный приказом Министерства спорта РФ 16 ноября 2022 г. № 1004.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденный приказом Министерства спорта РФ 16 ноября 2022 г. № 997.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта шахматы, утвержденный приказом Министерства спорта РФ 09 ноября 2022г. № 952.
- Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

Учебно-тренировочный план направлен на достижение уставных целей СШ - подготовка спортивного резерва для сборных команд района и республики Татарстан по видам спорта, культивируемым в Учреждении; осуществление спортивной подготовки по видам спорта на этапах подготовки и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта.

В СШ функционируют отделения по видам спорта, осуществляющие учебно-тренировочный процесс по армрестлингу, бадминтону, баскетболу, всестилевому каратэ, корэш, лыжным гонкам, плаванию, хоккею, шахмату.

СШ организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 6-дневной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в день:

- на этапе начальной подготовки – до 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день при реализации программ спортивной подготовки суммарная продолжительность занятий составляет не более 8 астрономических часов.

Особенности тренировочного плана

Организация учебно-тренировочных занятий осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

1) по виду спорта «армрестлинг»:

- спортивно-оздоровительная работа – 1 год;
- этап начальной подготовки – 2 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 4 лет.

2) по виду спорта «бадминтон»:

- спортивно-оздоровительная работа – 1 год;
- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет.

3) по виду спорта «баскетбол»:

- спортивно-оздоровительная работа – 1 год;
- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет.

4) по виду спорта «корэш»:

- спортивно-оздоровительная работа – 1 год;
- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 4 года.

5) по виду спорта «лыжные гонки»:

- спортивно-оздоровительная работа – 1 год;
- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет.

6) по виду спорта «плавание»:

- спортивно-оздоровительная работа – 1 год;
- этап начальной подготовки – 2 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет.

7) по виду спорта «хоккей»:

- спортивно-оздоровительная работа – 1 год;
- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет.

8) по виду спорта «шахматы»:

- этап начальной подготовки – 2 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 4 года.

9) по виду спорта «всестилевое каратэ» ката:

- спортивно-оздоровительная работа – 1 год;
- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 4 года.

Основные задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Учебно-тренировочный план для каждой ступени обучения определяет:

- объём часов по видам спорта.
- содержание разделов подготовки.

С учетом данного тренировочного плана реализуются основные формы организации учебно-тренировочного процесса:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия (тренировки);
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях;
- теоретические занятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Распределение времени в учебно-тренировочном плане на основные разделы подготовки и по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Организация тренировочного процесса СШ регламентируется планами-графиками в соответствии с видами спорта.

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели по
виду спорта армрестлинг на 2023-2024 учебно-тренировочный год

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)			
		НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
	Часов в неделю	6	9	10	12	14	16
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	3	3	3	3
	Наполняемость групп (чел.)	15	15	12	10	10	8
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	72	110	110	131	153	140
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	49	90	94	110	131	149
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	21	25	30	41
4.	Техническая подготовка (ч.)	137	172	186	223	260	280
5.	Тактическая подготовка (ч.)	32	65	68	81	98	132
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	3	10	10	10	10	16
7.	Психологическая подготовка (ч.)	10	10	12	15	16	18
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	3	3	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	2	6	7	19
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	2	6	8	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	3	3	4	5	5	5
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	3	5	7	8	6	10
	Итого (ч)*	312	468	520	624	728	832

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели по
виду спорта бадминтон на 2023-2024 учебно-тренировочный год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				
		До года	Св года	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка в часах						
		6	9	12	12	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)						
		15	14	12	12	12	12	12
1.	Общая физическая подготовка (час.)	100	156	150	125	158	159	166
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	57	74	125	131	166	187	187
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	-	10	12	12	16	16	20
4.	Техническая подготовка (час.)	109	164	238	262	320	337	367
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	31	37	52	62	83	94	125
6.	Инструкторская и судейская практика (час.)	10	19	37	44	75	103	125
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	5	8	10	12	14	40	50
Общее количество часов в год		312	468	624	624	832	936	1040

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели по
виду спорта баскетбол на 2023-2024 учебно-тренировочный год

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
	Часов в неделю	6	9	9	12	12	16	18	18
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	3
	Наполняемость групп (чел.)	15	15	15	12	12	12	12	12
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	56	98	98	94	94	109	129	129
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	52	86	86	106	106	141	161	161
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	31	31	58	68	68
4.	Техническая подготовка (ч.)	96	114	114	156	156	175	195	195
5.	Тактическая подготовка (ч.)	35	54	54	72	72	130	150	150
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	14	20	20	20	20	25	27	27
7.	Психологическая подготовка (ч.)	11	14	14	15	15	20	22	22
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	3	5	5	4	4	5	5	5
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	6	6	8	10	10
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	6	6	8	10	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	3	5	5	4	4	5	5	5
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	5	5	5	4	4	6	8	8
13.	Интегральная подготовка (ч.)	37	67	67	106	106	142	142	142
	Итого (ч)*	312	468	468	624	624	832	936	936

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели по
виду спорта корэш на 2023-2024 учебно-тренировочный год

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)			
		НП-1	НП-2-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
	Часов в неделю	6	6	8	12	16	20
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	3	3	3	3
	Наполняемость групп (чел.)	16	14	12	12	10	8
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	105	102	90	131	140	210
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	66	49	95	110	149	240
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	10	25	41	56
4.	Техническая подготовка (ч.)	70	80	136	223	280	302
5.	Тактическая подготовка (ч.)	27	42	44	81	132	180
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	28	23	10	10	16	40
7.	Психологическая подготовка (ч.)	10	10	12	15	18	24
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	3	3	4	4	4	8
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	2	6	19	24
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	2	6	18	24
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия (ч.)	3	3	4	5	5	6
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	7	8	10	26
	Итого (ч)*	312	312	416	624	832	1040

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели по
виду спорта лыжные гонки на 2023-2024 учебно-тренировочный год

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
	этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
	Наполняемость групп (человек)								
	15	15	15	15	12	12	10	8	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
	2	2	2	3	3	3	3	3	
	Недельная нагрузка в часах								
	6	9	9	10	12	14	16	18	
Общая физическая подготовка	197	260	260	208	266	306	300	328	
Специальная физическая подготовка	56	124	124	146	164	204	258	300	
Участие в спортивных соревнованиях	3	4	4	16	22	22	83	94	
Техническая подготовка	47	62	62	94	104	124	100	112	
Тактическая подготовка	0	0	0	5	5	7	17	19	
Теоретическая подготовка	3	6	6	10	7	7	8	19	
Психологическая подготовка	0	4	4	5	7	7	17	9	
Инструкторская практика	0	0	0	16	15	15	17	19	
Судейская практика	0	0	0	0	5	7	8	9	
Медицинские, медикобиологические мероприятия	3	4	4	10	15	15	8	9	
Восстановительные мероприятия	0	0	0	5	7	7	8	9	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	5	7	7	8	9	
Общее количество часов в год	312	468	468	520	624	728	832	936	

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели по виду спорта шахматы на 2023-2024 учебно-тренировочный год

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1	2	1	2	3	4
		Недельная нагрузка в часах					
		6	9	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	3	3
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
1.	Физическая подготовка:						
	Общая физическая подготовка	32	38	23	26	25	29
	Специальная физическая подготовка	-	-	29	29	27	29
2.	Техническая подготовка	87	126	191	220	262	292
3.	Тактическая подготовка	81	103	112	129	150	168
4.	Психологическая подготовка	61	126	61	72	62	71
5.	Теоретическая подготовка	50	66	200	235	280	319
6.	Соревновательная деятельность	0	2	6	8	10	12
7.	Инструкторская практика	-	2	2	4	4	4
8.	Судейская практика	-	1	2	3	4	4
9	Восстановительные мероприятия	-	2	2	2	4	4
10	Медицинское обследование	1	1	2	4	4	4
Общее количество часов в год		312	468	624	728	832	936

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели по
виду спорта плавание на 2023-2024 учебно-тренировочный год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		Недельная нагрузка в часах						
		6	9	12	14	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)						
		15	14	12	12	10	10	8
1.	Общая физическая подготовка	156	234	270	320	270	295	210
2.	Специальная физическая подготовка	78	117	170	200	252	290	430
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	4	4	6	6	6
4.	Техническая подготовка	61	83	121	130	180	190	220
5.	Тактическая подготовка	5	11	13	16	40	46	40
6.	Теоретическая подготовка	5	11	13	16	32	32	40
7.	Психологическая подготовка	2	2	5	10	10	15	24
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	4	4	6	6	8
9.	Инструкторская практика	-	-	6	6	10	14	16
10.	Судейская практика	-	-	6	6	10	14	16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	4	4	4
12.	Восстановительные мероприятия	2	4	10	12	12	24	26
Общее количество часов в год		312	468	624	728	832	936	1040

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели по
виду спорта хоккей на 2023-2024 учебно-тренировочный год

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
	Часов в неделю	6	9	9	12	15	18	18	20
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	3
	Наполняемость групп (чел.)	14	14	14	12	10	10	10	10
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	56	52	52	62	74	84	84	210
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	22	56	56	69	90	95	95	430
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	62	62	92	124	140	140	6
4.	Техническая подготовка(ч.)	94	88	88	100	100	112	112	220
5.	Тактическая подготовка(ч.)	32	68	68	86	128	150	150	40
6.	Теоретическая подготовка(ч.)	12	13	13	20	22	22	22	40
7.	Психологическая подготовка(ч.)	6	7	7	10	15	15	15	24
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	4	4	4	5	5	5	5	8
9.	Инструкторская практика(ч.)	-	-	-	-	-	14	14	16
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	14	14	16
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия (ч.)	4	10	10	12	12	12	12	4
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	82	108	108	168	210	273	273	26
	Итого (ч)*	312	468	468	624	780	936	936	1040

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели по виду спорта всестилевое каратэ (ката) на 2023-2024 учебно-тренировочный год

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1	2	1	2	3	4
		Недельная нагрузка в часах					
		6	9	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	3	3
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
1.	Физическая подготовка:						
	ОФП	104	164	200	234	244	267
	СФП	45	69	108	144	170	190
2.	Участие в спортивных соревнования	-	-	10	10	16	16
3.	Техническая подготовка	132	197	230	250	284	328
4.	Тактическая подготовка	6	9	29	32	40	40
5.	Теоретическая подготовка	16	16	24	26	31	31
6.	Психологическая подготовка	6	9	9	16	25	29
7.	КМ (тестирование и контроль)	2	2	4	4	4	9
8.	Инструкторская практика	-	-	2	2	4	8
9	Судейская практика	-	-	2	2	2	4
10	Медицинские, медикобиологические мероприятия	1	1	2	2	4	4
	Восстановительные мероприятия	-	1	4	6	8	10
Общее количество часов в год		312	468	624	728	832	936

Годовой учебно-тренировочный план тренировочных занятий на 52 недели
по виду спорта армрестлинг для СОГ

Наименование разделов	часы
Теория	5
ОФП	92
СФП	77
Психологическая подготовка	4
Технико-тактическая (интегральная)	30
Итого часов	208

Годовой учебно-тренировочный план тренировочных занятий на 52 недели
по виду спорта баскетбол для СОГ

Наименование разделов	часы
Теория	5
ОФП	95
СФП	53
Техническая подготовка	35
Технико-тактическая (интегральная)	20
Итого часов	208

Годовой учебно-тренировочный план
для спортивно оздоровительной группы (4 часа в неделю) по корэш

Виды подготовки	часы
Теория	10
Общая физическая подготовка	115
Специальная физическая подготовка	40
Техническая подготовка	30
Тактическая подготовка	13
Всего часов за 46 + 6 недель	208

Годовой учебно-тренировочный план
для спортивно оздоровительной группы (4 часа в неделю) по плаванию

Виды подготовки	часы
Теория	10
Общая физическая подготовка	104
Специальная физическая подготовка	52

Техническая подготовка	32
Контрольные тестирования	10
Всего часов за 46 + 6 недель	208

Годовой учебно-тренировочный план
для спортивно оздоровительной группы (4 часа в неделю) по хоккею

Содержание раздела	часы
Теоретическая подготовка	31
Общая физическая подготовка	52
Специальная физическая подготовка	9
Техническая подготовка	62
Тактическая подготовка	54
ВСЕГО	208

Годовой учебно-тренировочный план
для спортивно оздоровительной группы (4 часа в неделю) по бадминтону

Виды подготовки	часы
Теория	10
Общая физическая подготовка	112
Специальная физическая подготовка	39
Тактическая подготовка	10
Техническая подготовка	27
Контрольные тестирования	10
Всего часов за 46 + 6 недель	208

Годовой учебно-тренировочный план
для спортивно оздоровительной группы (4 часа в неделю) по восточному каратэ

Виды подготовки	часы
Общая физическая подготовка	109
Специальная физическая подготовка	41
Техническая подготовка	36
Теоретическая подготовка	12
Психологическая подготовка	10
Всего часов за 46 + 6 недель	208

Годовой учебно-тренировочный план
для спортивно оздоровительной группы (4 часа в неделю) по шахматам

Виды подготовки	часы
Общая физическая подготовка	52
Технико-тактическая подготовка	74

Теоретическая подготовка	70
Психологическая подготовка	12
Всего часов за 46 + 6 недель	208

Годовой учебно-тренировочный план
для спортивно оздоровительной группы (4 часа в неделю) по лыжным гонкам

Содержание раздела	часы
Теоретическая подготовка	31
Общая физическая подготовка	92
Специальная физическая подготовка	43
Техническая подготовка	42
ВСЕГО	208

Составила: Заместитель директора по СР Камалова Ф.Н.