

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа» г.Нытва

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта  
«Лыжные гонки» на 2026 г.

N п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ	Этап ВСМ
		1 г.об	2 г.об	3 г.об	1 г.об	2 г.об	3 г.об	4 г.об	5 г.об	Не огран.	Не огран.
		Недельная нагрузка (в часах)									
		6	8	8	12	14	16	16	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в часах)									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Минимальное количество занятий в неделю									
		3	4	4	4	5	6	6	6	6	6
		Наполняемость групп (человек миним.)									
12	12	12	10	10	10	10	10	10	4	1	
1	Общая физическая подготовка	183-192	232-240	232-240	250-262	280-294	283-300	283-300	306-324	250-270	192-216
2	Специальная физическая подготовка	54-63	100-112	100-112	175-187	196-210	250-266	250-266	270-288	350-370	456-480
3	Спортивные соревнования	3-6	4-12	4-12	13-25	14-28	83-100	83-100	90-108	120-140	192-216
4	Техническая подготовка	45-54	40-48	40-48	100-112	112-126	83-100	83-100	100-120	100-120	96-120
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	3-6	4-8	4-8	13-25	14-28	25-42	25-42	27-45	40-60	60-84
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6-18	7-21	17-33	17-33	18-36	20-40	24-48
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-9	4-12	4-12	13-25	14-28	17-33	17-33	18-36	40-60	96-120
8	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД</b>	312	416	416	624	728	832	832	936	1040	1248
9	Количество обучающихся по этапам и годам подготовки в 2026 г. (426 чел.)	144	83	108	30	30	31	0	0	0	0

Директор



В.В.Ощепков

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 86695774623375700579819917695010535788983042384

Владелец Ощепков Виктор Владимирович

Действителен с 08.12.2025 по 08.12.2026