

План-график распределения учебно-тренировочных часов в учебно-тренировочных группах свыше трех лет (16 часов)

№	Вид подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка (час)	11	11	12	24	23	29	26	26	27	25	25	11	250
2	Специальная физическая подготовка (час)	17	17	17	18	18	18	17	17	17	17	18	17	208
3	Спортивные соревнования (час)	14	14	14				4	4	3			14	67
4	Техническая подготовка (час)	17	17	17	18	18	18	17	17	17	18	17	17	208
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (час)	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
6	Инструкторская и судейская практика (час)	8	8	7				1	1	1			7	33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	1	1	1	6	7	1	1	1	1	6	6	1	33
Всего часов		70	70	70	69	69	69	69	69	69	69	69	70	832

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «лыжные гонки»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «лыжные гонки»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «лыжные гонки»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.