

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

В.В. Огнев

« 30 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «СП «ЦЗВС»

С.С. Шевкунов

2024 г.



ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по дополнительной образовательной программе
по виду спорта лыжные гонки
на 2024-2025 учебный год

| Виды подготовки | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|--|---------------------------|------------|------------|---|------------|------------|------------|------------|---|
| | 1-год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | не ограничен |
| Общая физическая подготовка | 192 | 263 | 263 | 298 | 298 | 320 | 320 | 320 | 320 |
| Специальная физическая подготовка | 60 | 101 | 101 | 216 | 216 | 294 | 294 | 294 | 440 |
| Участие в спортивных соревнованиях | - | 8 | 8 | 28 | 28 | 112 | 112 | 112 | 170 |
| Техническая подготовка | 52 | 40 | 40 | 130 | 130 | 110 | 110 | 110 | 148 |
| Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой (в том числе тактическая, теоретическая, психологическая) | - | 1 | 1 | 24 | 24 | 30 | 30 | 30 | 62 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 10 | 10 | 36 | 36 | 36 | 44 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 8 | 3 | 3 | 22 | 22 | 34 | 34 | 34 | 64 |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 8 | 14 | 14 | 18 | 18 | 18 | 24 |
| Количество учебно-тренировочных занятий в неделю | 3-4 | 3-5 | 3-5 | 6-7 | 6-7 | 9-12 | 9-12 | 9-12 | 9-12 |
| Общее количество часов в год (52 недели) | 312 | 416 | 416 | 728 | 728 | 936 | 936 | 936 | 1248 |

| Этапы подготовки | Количество учебно-тренировочных групп | Количество обучающихся | Количество часов в неделю |
|------------------|---------------------------------------|------------------------|---------------------------|
| НП-1 | 6 | 96 | 36 |
| НП-2 | 5 | 85 | 40 |
| НП-3 | 3 | 48 | 24 |
| УТ-1 | 4 | 59 | 56 |
| УТ-2 | 6 | 62 | 84 |
| УТ-3 | 1 | 10 | 18 |
| УТ-4 | 1 | 2 | 18 |
| УТ-5 | 1 | 14 | 18 |
| ССМ | 1 | 4 | 24 |
| ИТОГО: | 28 | 380 | 318 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к плану спортивной подготовки
по виду спорта лыжные гонки

План спортивной подготовки составлен на период работы с 01.09.2024 по 01.09.2025гг.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки в плане спортивной подготовки отражаются основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки обучающихся. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю, с расчетом на 52 недели с учетом деятельности в летний период (участие в летней оздоровительной компании, учебно-тренировочных мероприятиях, соревновательных мероприятиях, занятий по индивидуальным заданиям, на период их активного отдыха)

Распределение времени в плане спортивной подготовки по этапам и годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 08.00 часов утра, и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов.