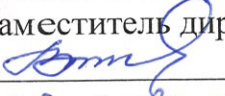


СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора

В.В. Огнев
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «СШОР «ЦЗВС»
С.С. Шевкунов
«29» августа 2025 г.



ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по дополнительной образовательной программе
по виду спорта лыжные гонки
на 2025-2026 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
Спортивные соревнования	-	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 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 групп	Количество занимающихся
НП-1	1	18
НП-2	6	89
НП-3	5	69
УТ-1	3	45
УТ-2	4	51
УТ-3	6	53
УТ-4	2	8
УТ-5	1	7
ССМ	1	3
ИТОГО:	29	343

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к плану спортивной подготовки
по дополнительной образовательной программе
вид спорта - лыжные гонки

План спортивной подготовки рассмотрен, и утвержден на заседании педагогического совета отдела лыжных гонок № 1 от 29.08.2025 г. План составлен на период работы с 01.09.2025 по 31.08.2026.

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 сборах, по индивидуальным планам подготовки спортсменов, на период их активного отдыха, а также, самостоятельной работы).

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 часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки и не может превышать:

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства- 4 часов;

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

Тренировочные занятия начинаются не ранее 08.00 часов утра, и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для занимающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов.