СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
_____ М.А. Мацейко
«31» 08 2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «СШОР «ЦЗВС»
_____ С.С. Шевкунов
«31» 08 2026г.

ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по дополнительной образовательной программе
по виду спорта кёрлинг
на 2026-2027 год

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
Общая физическая подготовка	77	65	63	125	125	120	110	108	145	150
Специальная физическая подготовка	44	68	70	125	125	130	138	140	145	150
Техническая подготовка	75	111	111	225	225	225	262	262	356	440
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	50	50	100	100	100	124	124	176	230
Участие в спортивных соревнованиях	-	3	3	12	12	12	43	43	104	135
Инструкторская и судейская практика	4	9	9	25	25	25	36	36	62	68
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	6	12	12	12	15	15	52	75
Количество часов в неделю	**4,5**	**6**	**6**	**12**	**12**	**12**	**14**	**14**	**20**	**24**
Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	3	3	3	6	6	6	6	6	6	6
Общее количество часов в год (52 недели)	**234**	**312**	**312**	**624**	**624**	**624**	**728**	**728**	**1040**	**1248**

Этапы подготовки	Количество групп	Количество занимающихся
НП-1	2	25
НП-2	0	0
НП-3	0	0
УТ-1	0	0
УТ-2	0	0
УТ-3	1	8
УТ-4	0	0
УТ-5	1	8

ССМ	1	9
ВСМ	1	5
ИТОГО:	**6**	**55**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к плану спортивной подготовки
по дополнительной образовательной программе
вид спорта – кёрлинг

План спортивной подготовки рассмотрен, и утвержден на заседании педагогического совета отдела фигурного катания на коньках и кёрлинга № 1 от 31.08.2026 г. План составлен на период работы с 01.09.2026 по 31.08.2027.

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 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 занимающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов.