СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
_____ В.В. Огнев
«31» августа 2026 г.

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

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

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1-год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Общая физическая подготовка	191	242	242	298	298	328	328	328	Не ограничен	Не ограничен
Специальная физическая подготовка	62	103	103	218	218	309	309	309	350	329
Участие в спортивных соревнованиях	6	8	8	22	22	103	103	103	474	666
Техническая подготовка	47	50	50	124	124	103	103	103	150	268
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой (в том числе тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	3	5	5	22	22	37	37	37	125	149
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	15	15	19	19	19	62	101
Медицинские, медико-биологические, восстановительныемероприятия	3	8	8	29	29	37	37	37	25	17
Количество часов в неделю	**6**	**8**	**8**	**14**	**14**	**18**	**18**	**18**	62	134
Общее количество часов в год (52 недели)	**312**	**416**	**416**	**728**	**728**	**936**	**936**	**936**	**24**	**32**
									1248	**1664**

Этапы подготовки	Количество групп	Количество занимающихся	
НП-1	27	2	12
НП-2	31	2	16
НП-3	74	5	40
УТ-1	55	3	42
УТ-2	41	3	42
УТ-3	23	1	18
УТ-3/УТ-4	21	2	36
УТ-4	9	1	18
УТ-4/УТ-5	23	2	36
ССМ/ВСМ	2	1	32
ИТОГО:	**22**	**292**	

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 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;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часа.

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.