СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
_____В.В. Огнев
«_____» _____ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ СШ
«Центр зимних видов спорта»
_____В.А. Бочкарёв
«_____» _____ 2020 г.

ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта лыжные гонки

на 2021 год

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			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	1 год
Общая физическая подготовка	192	276	276	298	298	320	320	320	320
Специальная физическая подготовка	60	120	120	216	216	294	294	294	440
Участие в спортивных соревнованиях	-	8	8	28	28	112	112	112	170
Техническая подготовка	52	56	56	130	130	110	110	110	148
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой (в том числе тактическая, теоретическая, психологическая)	-	-	-	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	8	8	22	22	34	34	34	64
Количество часов в неделю	**6**	**9**	**9**	**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	9-14
Общее количество часов в год (52 недели)	**312**	**468**	**468**	**728**	**728**	**936**	**936**	**936**	**1248**

Этапы подготовки	Количество групп	Количество спортсменов	Количество часов
НП-1	9	153	54
НП-2	9	163	81
НП-3	1	18	9
Т-1	5	91	70
Т-2	2	34	28
Т-3	7	107	126
Т-4	2	36	36
Т-5	4	48	72
ССМ	1	7	24
ИТОГО:	**40**	**657**	**500**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к плану спортивной подготовки
по виду спорта лыжные гонки

План спортивной подготовки рассмотрен и утвержден на заседании тренерского совета отдела лыжных гонок (протокол № 4 от 24.12.2020). План составлен на период работы с 01.01.2021 по 31.12.2021.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки в плане спортивной подготовки отражаются основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки спортсменов. Учитывается режим тренировочной работы в неделю, с расчетом на 52 недели с учетом деятельности в летний период (участие в летней оздоровительной компании, тренировочных мероприятиях, соревновательных мероприятиях, по индивидуальным заданиям 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 тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часов;

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ТРЕНЕРОВ

В соответствии со ст. 348.1 ТК РФ в рабочее время тренеров включается:

- время тренировок и участия в соревнованиях;
- время проведения медицинского осмотра;
- время отдыха перед соревнованиями;
- время следования к месту проведения тренировочных занятий или соревнований и возвращения обратно.

Помимо тренировочной работы, объем которой определяется индивидуально для каждого тренера, в зависимости от уровня подготовки спортсменов, тренеры в течение своего рабочего времени выполняют следующую работу:

- выполняют обязанности, связанные с участием в работе тренерских советов, с работой по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных программой;
- подготовку к тренировочной работе и воспитанию спортсменов, изучению их индивидуальных способностей, интересов и склонностей, а также их семейных обстоятельств и жилищно-бытовых условий;
- дни недели, свободные от проведения тренировочных занятий по расписанию, тренер может использовать для повышения квалификации, самообразования, подготовки к занятиям и т.п.
- с целью повышения квалификации изучают материалы и пособия, научно-методическую литературу, опыт работы в избранном виде спорта;
- разрабатывают планы подготовки – текущие, годовые, групповые, на время проведения тренировочных сборов и активного отдыха спортсменов;
- ведут систематический учет, анализ, обобщение результатов работы;
- проводят разъяснительную и информационную работу о допинге в спорте. Проводят беседы, направленные на информирование спортсменов об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а также ознакомление с запрещенным списком веществ.
- проводят инструктажи по технике безопасности;
- проходят обучение и проверку знаний по охране труда;
- заполняют документацию по учету работы групп спортсменов;
- оформляют плановую и отчетную документацию по спортивным результатам и достижениям спортсменов, по присвоению спортивных разрядов и званий занимающимся.