

Количество обучающихся, спортсменов, групп:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид спорта | Ф.И.О. тренера | Всего групп | Наименование групп | | | | | | | | | | | | Кол-во детей всего | Нагрузка  в неделю  (час) |
| **СОГ** | **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** | **ТГ- 1** | **ТГ- 2** | **ТГ- 3** | **ТГ- 4** | **ТГ- 5** | **ССМ-3** | **ССМ-6** | **ВСМ** |
| Лыжные гонки | Седова Е.С.  ст.тренер | 2 | - | 1/16 | - | - | - | - | - | - | - | 1/6 | - | - | **22** | **34** |
| Седов Н.Е.  тренер | 2 | - | - | - | 1/15 | - | - | - | - | - | - | 1/9 | - | **24** | **37** |
| Седов П. Н.  тренер- | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 1/12 | - | - | - | - | **12** | **18** |
| Смищук И.В.  тренер | 3 | - | 1/16 | - | - | 1/11 | - | 1/10 | - | - | - | - | - | **37** | **38** |
| Шаров П.Н.  тренер | 3 | 2/30 | - | - | - | - | - | 1/10 | **-** | - | - | - | - | **40** | **30** |
| Итого: | | **11** | **2/30** | **2/32** | **-** | **1/15** | **1/11** | **-** | **2/20** | **1/12** | **-** | **1/6** | **1/9** | **-** | **135** | **157** |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

по лыжным гонкам СШОР «Атом»

(на 36 недель тренировочных занятий)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Количество часов | | |  |  |
| **СОГ-1** | **СОГ-2** | **СОГ-3** | **Формы**  **текущего контроля успеваемости** | **Формы промежуточной аттестации** |
| **Теория и методика физической культуры и спорта, час** | **10** | **12** | **12** | зачет | зачет |
| **Физическая подготовка, час** | **75** | **70** | **65** | сдача контрольных нормативов | сдача контрольных нормативов |
| **Избранный вид спорта, час** | **101** | **104** | **109** | зачет | зачет |
| **Другие виды спорта и подвижные игры, час** | **30** | **30** | **30** | зачет | зачет |
| **ИТОГО часов на 36 недель** | **216** | **216** | **216** |  |  |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ СШОР «АТОМ»

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание материала | Кол-во часов | IХ | Х | ХI | ХII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Формы текущего контроля | Формы промежуточной аттестации |
| 1 | **Теория и методика физической культуры и спорта** | **10** | 1 | 2 | 2 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | зачет | зачет |
| 2 | **Физическая подготовка** | **75** | 9 | 9 | 8 | 8 | 5 | 8 | 8 | 10 | 10 | - | - | - | сдача контрольных нормативов | сдача контрольных нормативов |
| 3 | **Избранный вид спорта** | **101** | 8 | 9 | 12 | 15 | 11 | 15 | 15 | 9 | 7 | - | - | - | зачет | зачет |
| 4 | **Другие виды спорта и подвижные игры** | **30** | 6 | 6 | 4 | - | - | - | 2 | 6 | 6 | - | - | - | зачет | зачет |
| 5 | **ИТОГО** | **216** | **24** | **26** | **26** | **24** | **16** | **24** | **26** | **26** | **24** | **-** | **-** | **-** |  |  |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ СШОР «АТОМ»

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание материала | Кол-во часов | IХ | Х | ХI | ХII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Формы текущего контроля | Формы промежуточной аттестации |
| 1 | **Теория и методика физической культуры и спорта** | **12** | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | - | - | - | зачет | зачет |
| 2 | **Физическая подготовка** | **70** | 8 | 9 | 8 | 8 | 4 | 8 | 8 | 9 | 8 | - | - | - | сдача контрольных нормативов | сдача контрольных нормативов |
| 3 | **Избранный вид спорта** | **104** | 9 | 9 | 12 | 15 | 11 | 15 | 15 | 9 | 9 | - | - | - | зачет | зачет |
| 4 | **Другие виды спорта и подвижные игры** | **30** | 6 | 6 | 4 | - | - | - | 2 | 6 | 6 | - | - | - | зачет | зачет |
| 5 | **ИТОГО** | **216** | **24** | **26** | **26** | **24** | **16** | **24** | **26** | **26** | **24** | **-** | **-** | **-** |  |  |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ СШОР «АТОМ»

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание материала | Кол-во часов | IХ | Х | ХI | ХII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Формы текущего контроля | Формы  итоговой аттестации |
| 1 | **Теория и методика физической культуры и спорта** | **12** | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | - | - | - | зачет | зачет |
| 2 | **Физическая подготовка** | **65** | 8 | 8 | 7 | 8 | 4 | 7 | 7 | 9 | 7 | - | - | - | сдача контрольных нормативов | сдача контрольных нормативов |
| 3 | **Избранный вид спорта** | **109** | 9 | 10 | 13 | 15 | 11 | 16 | 16 | 9 | 10 | - | - | - | зачет | зачет |
| 4 | **Другие виды спорта и подвижные игры** | **30** | 6 | 6 | 4 | - | - | - | 2 | 6 | 6 | - | - | - | зачет | зачет |
| 5 | **ИТОГО** | **216** | **24** | **26** | **26** | **24** | **16** | **24** | **26** | **26** | **24** | **-** | **-** | **-** |  |  |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

программы спортивной подготовки по лыжным гонкам СШОР «Атом»

(на 52 недели тренировочных занятий)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки** | **Количество часов** | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | |
| **до года** | **свыше года** | **до двух лет** | **свыше двух лет** | **до двух лет** | **свыше двух лет** |
| 1. | **Объем физической нагрузки:** | **256** | **400** | **552** | **730** | **950** | **1093** |
| 1.1. | Общая физическая подготовка | 194 | 274 | 306 | 336 | 336 | 364 |
| 1.2. | Специальная физическая подготовка | 62 | 126 | 218 | 300 | 460 | 527 |
| 1.3. | Участие в спортивных соревнованиях | **-** | 14 | 28 | 94 | 154 | 202 |
| 2. | **Техническая подготовка** | **50** | **48** | **122** | **112** | **136** | **174** |
| 3. | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка** | **-** | **-** | **24** | **46** | **62** | **72** |
| 4. | **Инструкторская и судейская практика** | **-** | **-** | **12** | **27** | **25** | **30** |
| 5. | **Медико – биологические, восстановительные мероприятия** | **-** | **-** | **12** | **12** | **60** | **72** |
| 6. | **Тестирование и контроль** | **6** | **6** | **6** | **9** | **15** | **15** |
|  | **Всего часов в год** | **312** | **468** | **728** | **936** | **1248** | **1456** |

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ОБЪЕМА

**ДЛЯ ГРУПП** **НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего (час) |
| 1. | **Объем физической нагрузки:** | **20** | **24** | **22** | **21** | **21** | **20** | **20** | **22** | **20** | **22** | **22** | **22** | **256** |
| 1.1. | Общая физическая подготовка | 16 | 19 | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 | 17 | 15 | 17 | 17 | 17 | **194** |
| 1.2. | Специальная физическая подготовка | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | **62** |
| 2. | **Техническая подготовка** | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | **50** |
| 3. | **Тестирование и контроль** | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | 2 | - | - | - | **6** |
|  | **Нагрузка в месяц** | **26** | **28** | **26** | **26** | **26** | **24** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **312** |
|  | Всего: | **6 ч. в неделю x 52 недели** | | | | | | | | | | | | **312** |

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ОБЪЕМА

**ДЛЯ ГРУПП** **НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2, 3 - ГО ГОДА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего (час) |
| 1. | **Объем физической нагрузки:** | **28** | **36** | **34** | **34** | **32** | **32** | **32** | **36** | **30** | **36** | **34** | **36** | **400** |
| 1.1. | Общая физическая подготовка | 18 | 26 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 26 | 20 | 24 | 24 | 26 | **274** |
| 1.2. | Специальная физическая подготовка | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 10 | 10 | **126** |
| 1.3. | Участие в спортивных соревнованиях | 2 | - | - | 4 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | - | - | - | **14** |
| 2. | **Техническая подготовка** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | **48** |
| 3. | **Тестирование и контроль** | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | 2 | - | - | - | **6** |
|  | **Нагрузка в месяц** | **38** | **40** | **38** | **40** | **38** | **38** | **40** | **40** | **38** | **40** | **38** | **40** | **468** |
|  | Всего: | **9 ч. в неделю x 52 недели** | | | | | | | | | | | | **468** |

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ОБЪЕМА

**ДЛЯ ГРУПП** **ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1, 2 - ГО ГОДА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего (час) |
| 1. | **Объем физической нагрузки:** | **44** | **48** | **46** | **48** | **46** | **44** | **46** | **46** | **44** | **44** | **48** | **48** | **552** |
| 1.1. | Общая физическая подготовка | 22 | 28 | 26 | 24 | 24 | 22 | 24 | 32 | 24 | 24 | 28 | 28 | **306** |
| 1.2. | Специальная физическая подготовка | 20 | 20 | 20 | 18 | 16 | 16 | 16 | 14 | 18 | 20 | 20 | 20 | **218** |
| 1.3. | Участие в спортивных соревнованиях | 2 |  |  | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 2 |  |  |  | **28** |
| 2. | **Техническая подготовка** | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 10 | 10 | **122** |
| 3. | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **24** |
| 4. | **Инструкторская и судейская практика** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **12** |
| 5. | **Медико – биологические, восстановительные мероприятия** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **12** |
| 6. | **Тестирование и контроль** | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | 2 | - | - | - | **6** |
|  | Нагрузка в месяц | 60 | 62 | 60 | 62 | 60 | 58 | 62 | 60 | 60 | 60 | 62 | 62 | **728** |
|  | Всего: | **14 ч. в неделю x 52 недели** | | | | | | | | | | | | **728** |

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ОБЪЕМА

**ДЛЯ ГРУПП** **ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 3 -5 - ГО ГОДА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего (час) |
| 1. | **Объем физической нагрузки:** | **56** | **63** | **61** | **62** | **62** | **61** | **59** | **65** | **56** | **63** | **61** | **61** | **730** |
| 1.1. | Общая физическая подготовка | 18 | 33 | 31 | 26 | 24 | 25 | 21 | 41 | 25 | 33 | 28 | 31 | **336** |
| 1.2. | Специальная физическая подготовка | 26 | 30 | 30 | 20 | 20 | 18 | 20 | 18 | 28 | 30 | 30 | 30 | **300** |
| 1.3. | Участие в спортивных соревнованиях | 12 |  |  | 16 | 18 | 18 | 18 | 6 | 3 |  | 3 |  | **94** |
| 2. | **Техническая подготовка** | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | **112** |
| 3. | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | **46** |
| 4. | **Инструкторская и судейская практика** | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **27** |
| 5. | **Медико – биологические, восстановительные мероприятия** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **12** |
| 6. | **Тестирование и контроль** | 3 | - | - | - | - | - | 3 | - | 3 | - | - | - | **9** |
|  | Нагрузка в месяц | 76 | 80 | 78 | 80 | 78 | 76 | 78 | 78/ | 76 | 80 | 78 | 78 | **936** |
|  | Всего: | **18 ч. в неделю x 52 недели** | | | | | | | | | | | | **936** |

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ОБЪЕМА

**ДЛЯ ГРУПП** **ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ДО ДВУХ ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего (час) |
| 1. | **Объем физической нагрузки:** | **78** | **82** | **71** | **83** | **79** | **71** | **78** | **82** | **81** | **80** | **85** | **80** | **950** |
| 1.1. | Общая физическая подготовка | 32 | 30 | 28 | 15 | 15 | 15 | 15 | 28 | 36 | 42 | 40 | 40 | **336** |
| 1.2. | Специальная физическая подготовка | 37 | 49 | 34 | 40 | 36 | 28 | 32 | 45 | 42 | 35 | 42 | 40 | **460** |
| 1.3. | Участие в спортивных соревнованиях | 9 | 3 | 12 | 28 | 28 | 28 | 31 | 9 | 3 | - | 3 | - | **154** |
| 2. | **Техническая подготовка** | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 8 | 10 | 12 | 12 | 12 | **136** |
| 3. | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка** | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | **62** |
| 4. | **Инструкторская и судейская практика** | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | - | 2 | 2 | - | **25** |
| 5. | **Медико – биологические, восстановительные мероприятия** | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | **60** |
| 6. | **Тестирование и контроль** | 3 | - | - | - | - | - | 3 | - | 3 | 3 | - | 3 | **15** |
|  | Нагрузка в месяц | 104 | 108 | 100 | 108 | 104 | 96 | 104 | 104 | 104 | 104 | 108 | 104 | **1248** |
|  | Всего: | **24 ч. в неделю x 52 недели** | | | | | | | | | | | | **1248** |

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ОБЪЕМА

**ДЛЯ ГРУПП** **ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА СВЫШЕ ДВУХ ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | Всего (час) |
| 1. | **Объем физической нагрузки:** | **87** | **93** | **88** | **94** | **96** | **90** | **94** | **93** | **90** | **85** | **93** | **90** | **1093** |
| 1.1. | Общая физическая подготовка | 32 | 32 | 32 | 16 | 22 | 22 | 19 | 30 | 39 | 39 | 35 | 46 | 364 |
| 1.2. | Специальная физическая подготовка | 42 | 54 | 40 | 46 | 42 | 36 | 40 | 45 | 44 | 46 | 48 | 44 | 527 |
| 1.3. | Участие в спортивных соревнованиях | 13 | 7 | 16 | 32 | 32 | 32 | 35 | 18 | 7 | - | 10 | - | 202 |
| 2. | **Техническая подготовка** | **16** | **15** | **16** | **15** | **13** | **12** | **13** | **11** | **15** | **16** | **16** | **16** | **174** |
| 3. | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка** | **6** | **7** | **6** | **6** | **6** | **5** | **5** | **6** | **6** | **7** | **6** | **6** | **72** |
| 4. | **Инструкторская и судейская практика** | **3** | **4** | **4** | **2** | **2** | **2** | **2** | **3** | **-** | **4** | **4** | **-** | **30** |
| 5. | **Медико – биологические, восстановительные мероприятия** | **5** | **5** | **6** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **6** | **5** | **5** | **5** | **72** |
| 6. | **Тестирование и контроль** | **3** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **3** | **-** | **3** | **3** | **-** | **3** | **15** |
|  | Нагрузка в месяц | **120** | **124** | **120** | **124** | **124** | **116** | **124** | **120** | **120** | **120** | **124** | **120** | **1456** |
|  | Всего: | **28 ч. в неделю x 52 недели** | | | | | | | | | | | | **1456** |