

Приложение №1

Утверждено

приказом КГБУ ДО "СШОР по ЗВС"  
от 28.12 2024 № 31 -У

**Годовой план-график учебно-тренировочной и соревновательной деятельности  
КГБУ ДО "СШОР по ЗВС" на 2025 год**

<b>Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>													
Наименование программ спортивной подготовки	Разделы подготовки	Этапы подготовки											Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			
		НП-1	НП-2	НП-3	Т(СС)-1	Т(СС)-2	Т(СС)-3	Т(СС)-4	Т(СС)-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	
лыжное двоеборье	Общеспортивная подготовка	122	140	140	234	234	234					281	
	Специально-физическая подготовка	42	62	62	94	94	94					374	
	Участие в соревнованиях		12	12	31	31	31					104	
	Техническая подготовка	63	85	85	125	125	125					166	
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	10	10	21	21	21					42	
	Инструкторская и судейская практика				5	5	5					31	
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	3	10	10	10					42	
	<b>ИТОГО часов в год</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>520</b>						<b>1040</b>	
	Максимальный режим учебно-тренировочной работы (час/нед).	4,5	6	6	10	10						20	
Наименование программ спортивной подготовки	Разделы подготовки	Этапы подготовки											Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			
		НП-1	НП-2	НП-3	Т(СС)-1	Т(СС)-2	Т(СС)-3	Т(СС)-4	Т(СС)-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	
	Общеспортивная подготовка	122	140	140	234	234	234						

прыжки на лыжах с трамплина	Специально-физическая подготовка	42	62	62	94	94	94						
	Участие в соревнованиях		12	12	31	31	31						
	Техническая подготовка	63	85	85	125	125	125						
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	10	10	21	21	21						
	Инструкторская и судейская практика				5	5	5						
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	3	10	10	10						
	<b>ИТОГО часов в год</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>520</b>						
	Максимальный режим учебно-тренировочной работы (час/нед).	4,5	6	6	10	10	10						

Наименование программ спортивной подготовки	Разделы подготовки	Этапы подготовки												
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства		
		НП-1	НП-2	НП-3	T(CC)-1	T(CC)-2	T(CC)-3	T(CC)-4		CCM-1	CCM-2	CCM-3	BSM	
северное многоборье	Общефизическая подготовка						198	191			156	156	156	125
	Специально-физическая подготовка						238	333			468	468	468	599
	Участие в соревнованиях						18	42			62	62	62	75
	Техническая подготовка						114	166			208	208	208	250
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка						26	42			62	62	62	75
	Инструкторская и судейская практика						12	25			42	42	42	62
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						18	33			42	42	42	62
	<b>ИТОГО часов в год</b>						<b>624</b>	<b>832</b>			<b>1040</b>	<b>1040</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>
	Максимальный режим учебно-тренировочной работы (час/нед).						12	16			20	20	20	24

Наименование программ спортивной подготовки	Разделы подготовки	Этапы подготовки											
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2	НП-3	Т(СС)-1	Т(СС)-2	Т(СС)-3	Т(СС)-4	Т(СС)-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ВСМ
фристайл	Общефизическая подготовка	94	106	106	156	156	130	160	160	208	208	208	188
	Специально-физическая подготовка	80	109	109	182	182	166	182	182	239	239	239	250
	Участие в соревнованиях				21	21	26	36	36	62	62	62	100
	Техническая подготовка	52	78	78	125	125	162	284	284	416	416	416	562
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	13	13	21	21	21	29	29	42	42	42	50
	Инструкторская и судейская практика				5	5	5	15	15	31	31	31	36
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	6	6	10	10	10	22	22	42	42	42	62
	<b>ИТОГО часов в год</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>	<b>1040</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>
	Максимальный режим учебно-тренировочной работы (час/нед).	4,5	6	6	10	10	10	14	14	20	20	20	24