

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ»**

ПРИКАЗ

15.09.2025 г.

г. Новосибирск

№ 192-од

Об утверждении планов спортивной подготовки

В соответствии с требованиями дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» и дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «лыжные гонки»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по лыжным гонкам на 2025-2026 учебно-тренировочный год с 01.09.2025 года.
2. Утвердить расписание учебно-тренировочных занятий ГАУ ДО НСО «Спортивная школа олимпийского резерва по лыжному спорту» на 2025-2026 учебно-тренировочный год с 01.09.2025 года.

Директор



Д.С.Сальников

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по лыжным гонкам на 2025-26 учебный год**

Содержание занятий	Этап спортивной подготовки							
	НП			УТ(СС)			ССМ	ВСМ
	1 год	2 год	3 год	1 - 2 год	3 год	4 - 5 год	весь период	весь период
Теоретические занятия								
1. Развитие лыжного спорта, понятие о физической культуре и спорте. Влияние физических упражнений на развитие физических качеств. Общая и специальная физическая подготовка	0,5				1	1		
2. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь	1			0,5		1		
3.Краткие сведения о физиологических основах тренировки				1	1	2	2	
4.Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к соревнованиям.		0,5			1	1		
5.Спортивный инвентарь и экипировка, эксплуатация, уход, хранение. Подготовка инвентаря к спортивным соревнованиям	0,5			1		2	2	1
6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники лыжных гонок.		1	1	2	2	2	2	1
7.Морально-этические и нравственные нормы поведения. Психологическая подготовка.				1	1	2	2	4
8. Планирование спортивной тренировки. Учет соревнований, самоанализ обучающегося.				2	2	2	3	4
9. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Обязанности и права участников соревнований. Система соревнований.		0,5		1	1	2	4	4
10. Здоровый образ жизни. Беседы о вреде курения, профилактике ВИЧ-инфекций и других заболеваний.			0,5	0,5	1	1	1	1
11. Антидопинг. Мероприятия по предотвращению применения допинга в спорте.			0,5	1	2	3	4	4
ВСЕГО ЧАСОВ	2	2	2	10	12	19	20	19

Практические занятия								
Общая физическая подготовка	193	241	241	264	292	318	271	212
Специальная физическая подготовка	62	108	108	185	263	290	375	499
Участие в спортивных соревнованиях	3	8	8	13	92	103	141	200
Техническая подготовка	43	45	45	109	92	103	109	125
Тактическая подготовка	2	2.5	2.5	7	16.5	19	21	31
Психологическая подготовка	2	2	2	7	12	19	20	31
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	8	12	19	21	25
Инструкторская практика				3	8	9	10	25
Судейская практика				3	8	9	10	25
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	6	8.5	9	16	19
Восстановительные мероприятия	2	3.5	3.5	9	16	19	26	37
ИТОГО часов	312	416	416	624	832	936	1040	1248

Заместитель директора



И.Ю. Лагутина

**Годовой учебный план спортивной подготовки
по лыжным гонкам на 2025-2026 учебно-тренировочный год**

Содержание занятий	Этап спортивной подготовки				
	СОГ				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теоретические занятия					
Вводное занятие. Основа техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий	1	1	1	1	1
1. Развитие лыжного спорта, понятие о физической культуре и спорте. Влияние физических упражнений на развитие физических качеств. Общая и специальная физическая подготовка	2	2	2	3	3
2. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь	2	2	2	3	3
3. Краткие сведения о физиологических основах тренировки	1	2	2	2	2
4. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к соревнованиям.	1	2	2	2	2
5. Спортивный инвентарь и экипировка, эксплуатация, уход, хранение. Подготовка инвентаря к спортивным соревнованиям	1	2	2	3	3
6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники лыжных гонок.	3	2	2	3	3
7. Морально-этические и нравственные нормы поведения. Психологическая подготовка.	1	2	2	2	2
8. Планирование спортивной тренировки. Учет соревнований, самоанализ обучающегося.		1	1	3	3
9. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Обязанности и права участников соревнований. Система соревнований.		1	1	3	3
10. Здоровый образ жизни. Беседы о вреде курения, профилактике ВИЧ-инфекций и других заболеваний.	1	1	1	3	3
11. Антидопинг. Мероприятия по предотвращению применения допинга в спорте.	1	1	1	3	3
ВСЕГО ЧАСОВ	14	19	19	31	31
Практические занятия					
Общая физическая подготовка	202	178	176	280	269
Специальная физическая подготовка	45	75	65	177	178
Техническая подготовка	40	25	35	110	116
Соревновательная (интегральная подготовка)	2	4	6	13	16
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	8	8	10	11
Итоговое занятие	1	1	1	1	1
ВСЕГО ЧАСОВ	298	293	293	593	593
ИТОГО часов	312	312	312	624	624

Заместитель директора



И.Ю.Лагутина