

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа городского округа Красноуфимск»

Утверждаю

Директор МАУ ДО СШ

ГО Красноуфимск

Чуканов В.И.

Приказ №163-ОД от 04.06.2024г.

Календарный график учебно-тренировочного процесса
программы СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ на 2024-2025 учебный год

	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь					Июль					Август				
пн	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25			
вт	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27			
ср	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28			
чт	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28			
пт	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29								
сб	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27								
вс	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28								
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53							
2	А	А	А	А	А																																																							
3	А	А	А	А	А																																																							
1	А	А	А	А	А																																																							
2	А	А	А	А	А																																																							
3	А	А	А	А	А																																																							
4	А	А	А	А	А																																																							
5	А	А	А	А	А																																																							
1	А	А	А	А	А																																																							

- ☐ - Обучение по видам подготовки
- ☐ С - самостоятельная работа по индивидуальным планам
- ☐ * - Окончание обучения
- ☐ - Праздничные выходные дни
- ☐ А - входной контроль
- ☐ ПА - промежуточная аттестация
- ☐ ИА - итоговая аттестация
- ☐ Т - тренировочные сборы

**Пояснительная записка к календарному графику
программы спортивной подготовки по ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

1. Продолжительность учебного года

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Начало учебного года	Окончание учебного года	Промежуточная аттестация	Тренировочные сборы	Самостоятельная работа по индивидуальным планам	Итоговая аттестация
Начальной подготовки	1	01.09.2024	31.08.2025	02.05.2025-31.05.2025	08.08.2025-28.08.2025	01.07.2025-31.07.2025	-
	2	01.09.2024	31.08.2025	02.05.2025-31.05.2025	08.08.2025-28.08.2025	01.07.2025-31.07.2025	-
	3	01.09.2024	31.08.2025	02.05.2025-31.05.2025	08.08.2025-28.08.2025	01.07.2025-31.07.2025	-
Тренировочный этап	1	01.09.2024	31.08.2025	02.05.2025-31.05.2025	08.08.2025-28.08.2025	01.07.2025-31.07.2025	-
	2	01.09.2024	31.08.2025	02.05.2025-31.05.2025	08.08.2025-28.08.2025	01.07.2025-31.07.2025	-
	3	01.09.2024	31.08.2025	02.05.2025-31.05.2025	08.08.2025-28.08.2025	01.07.2025-31.07.2025	-
	4	01.09.2024	31.08.2025	02.05.2025-31.05.2025	08.08.2025-28.08.2025	01.07.2025-31.07.2025	-
	5	01.09.2024	31.08.2025	02.05.2025-31.05.2025	08.08.2025-28.08.2025	01.07.2025-31.07.2025	-
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	01.09.2024	31.08.2025	02.05.2025-31.05.2025	08.08.2025-28.08.2025	01.07.2025-31.07.2025	-

Продолжительность тренировочного периода составляет 52 недели.

Продолжительность учебной недели – 6 дней.

Тренировочные занятия проводятся с 8.00 до 20.00 в соответствии с утвержденным расписанием.

Праздничные выходные дни по производственному календарю на период с 01.09.2024 по 31.08.2025 год: 04.11.2024, 31.12.2024-08.01.2025, 23.02.2025, 08.03.2025, 01.05.2025, 09.05.2025, 12.06.2025г.

Норма тренерской работы устанавливается в астрономических часах.

Продолжительность тренировочного занятия при реализации программы спортивной подготовки по ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Участие занимающихся в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях реализуется в соответствии с Календарным планом спортивно-массовых мероприятий МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск на 2024-2025 год, программой спортивной подготовки по ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ.

Объем часов тренировочного процесса составляет

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Общее количество часов	Продолжительность тренировочного занятия в академических часах	Количество часов в неделю
Начальной подготовки	1	312	2	6
	2	468	2	9
	3	468	2	9
Тренировочный этап	1	624	2	12
	2	728	2-3	14
	3	936	2-3	18
	4	936	2-3	18
	5	936	2-3	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	1248	2-3	24