

**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 индивидуальному плану	Итоговая аттестация
Начальной подготовки	1	01.09.2023	31.08.2024	02.05.2024-31.05.2024	08.08.2024-28.08.2024	01.07.2024-31.07.2024	-
	2	01.09.2023	31.08.2024	02.05.2024-31.05.2024	08.08.2024-28.08.2024	01.07.2024-31.07.2024	-
	3	01.09.2023	31.08.2024	02.05.2024-31.05.2024	08.08.2024-28.08.2024	01.07.2024-31.07.2024	-
Тренировочный этап	1	01.09.2023	31.08.2024	02.05.2024-31.05.2024	08.08.2024-28.08.2024	01.07.2024-31.07.2024	-
	2	01.09.2023	31.08.2024	02.05.2024-31.05.2024	08.08.2024-28.08.2024	01.07.2024-31.07.2024	-
	3	01.09.2023	31.08.2024	02.05.2024-31.05.2024	08.08.2024-28.08.2024	01.07.2024-31.07.2024	-
	4	01.09.2023	31.08.2024	02.05.2024-31.05.2024	08.08.2024-28.08.2024	01.07.2024-31.07.2024	-
	5	01.09.2023	31.08.2024	02.05.2024-31.05.2024	08.08.2024-28.08.2024	01.07.2024-31.07.2024	-
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	01.09.2023	31.08.2024	02.05.2024-31.05.2024	08.08.2024-28.08.2024	01.07.2024-31.07.2024	-
	2	01.09.2023	31.08.2024	02.05.2024-31.05.2024	08.08.2024-28.08.2024	01.07.2024-31.07.2024	-
	3	01.09.2023	31.08.2024	02.05.2024-31.05.2024	08.08.2024-28.08.2024	01.07.2024-31.07.2024	-

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 01.09.2023 по 31.08.2024 год: 04.11.2023, 01.01.2024-08.01.2024, 23.02.2024, 08.03.2024, 01.05.2024, 09.05.2024, 12.06.2024г.

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 2023-2024 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	728	2-3	14
	2	728	2-3	14
	3	936	2-3	18
	4	936	2-3	18
	5	936	2-3	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	1248	2-3	24
	2	1248	2-3	24
	3	1456	2-3	28

Сертификат 454fa330e70ele26221ee41838bfb5f02c644e4

