



БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 4 Белгородской области»
ОГАУ ДО «СШОР № 4 Белгородской области»

СОГЛАСОВАНО



Директор ОГАУ ДО
«СШОР №4
Белгородской области»

О.С. Аушева
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной подготовки

по виду спорта «Лыжные гонки»

Тренера-преподавателя Шамановой Оксаны Сергеевны
Этап подготовки ВСМ
Группа ВСМ
Количество человек 4

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки группы ВСМ (далее – Программа), разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 17 сентября 2022 г. № 733), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и основана на Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» ОГАУ ДО «СШОР № 4 Белгородской области».

Лыжные гонки – циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок. Официальные спортивные соревнования проводят на дистанциях длиной от 800 м до 70 км. Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года.

Основная цель этапа ВСМ: достижение результатов уровня сборной команды Российской Федерации по лыжным гонкам

Задачи:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 - выполнить план индивидуальной подготовки;
 - знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
 - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
 - достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
 - демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- сохранить здоровье.

Занятия в группе ВСМ проводятся 6 раз в неделю по 2,5 часа – вторник, пятница с 18.30 до 21.00, по 4,5 часа – среда, четверг с 10.00 до 12.00 и с 18.30 до 21.00, и по 3 часа – суббота, воскресенье с 13.00 до 16.00.

Количество обучающихся – 4 человека. Возраст – 17 лет и старше.

НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Срок реализации программы – 52 недели (1 год). Количество тренировочных часов в неделю – 24, из которых 4 – по индивидуальным планам (прилагаются).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Общее количество часов в год – 1040, из которых 208 ч. (16,6%) самостоятельная подготовка.

Годовой учебный план группы ВСМ

№ п/п	Наименование	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	24
2.	Общая физическая подготовка	322
3.	Специальная физическая подготовка	378
4.	Техническая подготовка	124
5.	Тактическая подготовка	24
6.	Психологическая подготовка	12
7.	Участие в соревнованиях	68
8.	Судейская практика	15
9.	Инструкторская практика	8
10.	Контрольные мероприятия	15
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4
12.	Восстановительные мероприятия	46
13.	Работа по индивидуальным планам	208
Общее количество часов в год		1248

План-график распределения часов в группе ВСМ по месяцам на 2023 год

Раздел подготовки	Кол-во часов	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	322	20	22	29	25	30	26	27	28	24	25	36	30
Специальная физическая подготовка	378	34	33	35	28	34	32	30	34	32	25	30	31
Участие в спортивных соревнованиях	68	8	8	8	2	2	6	8	8	6	4	4	4
Техническая подготовка	124	12	6	10	10	12	12	10	10	10	10	10	12
Тактическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Теоретическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская практика	8									2	2	2	2
Судейская практика	15	2	2	1			2	2	2	2			2
Контрольные мероприятия	15	2	2	1		2	2	2	2	2			
Медицинские, медико-биологические мероприятия	4				2						2		
Восстановительные мероприятия	46	2	2	2	14	2	2	2	2	2	12	2	2
Работа по индивидуальным планам	208	16	16	18	18	18	18	18	18	17	17	17	17
Итого часов	1248	101	96	109	104	105	105	104	109	102	102	106	105

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия проводятся в форме разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, а также бесед непосредственно на занятиях.

Темы по теоретической подготовке	Объем времени (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	240	Январь Февраль	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	360	Март Апрель Май	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	360	Июнь Июль Август	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	240	Сентябрь Октябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	240	Ноябрь Декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка (ОФП).

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка

На этапе высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализации. Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов. В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособленными (лыжероллеры, роллековые коньки, лыжи). С выходом на снег (в процессе вкатывания) совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях передвижения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состоянием лыжни. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

4. Тактическая подготовка

В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей общей и специальной.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, просмотре кинограмм и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в лыжных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе тренировочных занятий и соревнований.

5. Психологическая подготовка

Развитие у спортсмена мотива к высоким спортивным достижениям, формирование спортивного характера. Важно приучить спортсмена не только внимательно относиться к замечаниям тренера, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

6. Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления:

- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);

-оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение и визуализация прохождения соревновательной дистанции;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства:

-душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°С, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2-3 минуты;

- ванны: хвойные, солевые;

- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°С, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Инструкторская и судейская практика

Умения и навыки	Объем времени (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Работа с документацией	60	Сентябрь	Составление рабочих планов по микроциклам
	60	Октябрь	
	60	Ноябрь	
	60	Декабрь	
Работа с группой	60	Сентябрь	Проведение учебно-тренировочных занятий
	60	Октябрь	
	60	Ноябрь	
	60	Декабрь	
Судейство	120	Январь	Организация и проведение соревнований муниципального, краевого уровня.
	120	Февраль	
	60	Март	
	120	Июнь	
	120	Июль	
	120	Август	
	120	Сентябрь	
	120	Декабрь	

Антидопинговые мероприятия

Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения
Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Основными показателями выполнения программных требований на этапе ВСМ являются следующие показатели:

- совершенствование уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- знание и соблюдение антидопинговых правил, отсутствие нарушений таких правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достижение результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрация высоких спортивных результатов в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- сохранение здоровья.

Соревновательная деятельность

Виды соревнований			
Контрольные	Отборочные	Основные	Главные
9	-	18	-

Планируется участие в Первенстве ОГАУ ДО «СШОР № 4 Белгородской области» по лыжным гонкам в зимний/лыжероллерам в летний период, Чемпионате и первенстве Белгородской области по лыжным гонкам, Всероссийских соревнованиях по лыжным гонкам, Чемпионате и первенстве ЦФО и России по лыжным гонкам, 5 этапах Открытого Кубка Белгородской области по лыжероллерам, Всероссийских соревнованиях по лыжероллерам, Чемпионате и первенстве ЦФО и России по лыжероллерам.

Система контроля

Цель контрольного тестирования: измерение и оценка показателей по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода обучающихся на следующий этап обучения.

Оценка показателей общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по виду спорта «Лыжные гонки» и в соответствии с периодом обучения на основе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы принимаются один раз в год: в начале года (декабрь, январь), результаты заносятся в протокол и обсуждаются на Тренерском совете.

Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером-преподавателем, инструктором-методистом и представителями администрации ОГАУ ДО «СШОР № 4 Белгородской области».

Нормативы для группы ВСМ

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 2000 метров	мин, с	-	8,15
2.	Бег на 3000 метров	мин, с	9,20	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
3.	Бег на лыжах. Классический стиль 5 км	мин, с	-	17,20
4.	Бег на лыжах. Классический стиль 10 км	мин, с	30,30	-
5.	Бег на лыжах. Свободный стиль 5 км	мин, с	-	16,40
6.	Бег на лыжах. Свободный стиль 10 км	мин, с	28,00	-
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание - «мастер спорта России»				

Контрольные упражнения оцениваются – зачет/незачет

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Лыжи гоночные классические	пар	4
2.	Лыжи гоночные коньковые	пар	4
3.	Лыжероллеры классические	пар	4
4.	Лыжероллеры коньковые	пар	4
5.	Лыжные ботинки классические	пар	4
6.	Лыжные ботинки коньковые	пар	4
7.	Палки для лыжных гонок классические	пар	4
8.	Палки для лыжных гонок коньковые	пар	4
9.	Эспандер	штук	4
10.	Скакалка	штук	4
11.	Гантели 3 кг	пар	4
12.	Утяжелители 1,5 кг	пар	4
13.	Мяч футбольный	штук	1
14.	Мяч баскетбольный	штук	1
15.	Мяч волейбольный	штук	1

Список литературных источников:

1. Программа по лыжным гонкам для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Ред. кандидат педагогических наук П.В. Квашук, кандидат пед.наук И.Г. Сотскова, О.Е. Левочкина, В.В. Лоншаков, Москва «Просвещение» 1997 г.
2. Программа по лыжным гонкам для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Авторы-составители: Квашук П.В. - кандидат пед.наук, Бакланов Л.Н. – кандидат пед.наук, Левочкина О.Е. Изд. Москва, «Советский спорт», 2003г.
3. Лыжный спорт. Учебное пособие, И.М. Бутин, Москва, 2000 г.
4. Техническая подготовка лыжника, учебно-практическое пособие, Т.И. Раменская. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1999г.
5. Тренировка лыжника-гонщика. Очерки теории и методики, В.Н. Манжосов, Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1996 г.
6. Силовая подготовка лыжника В.К. Кузнецов, изд. «Физкультура и спорт», 1982 г.
7. Методика тренировки лыжников-гонщиков. Учебное пособие, В.М. Ковязин, Тюмень, 1996 г.
8. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001 Грачев Н.П.
9. Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1999. Раменская Т.И.
10. Общие принципы тренировки скоростно- силовых качеств в циклических видах спорта. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, 2003

11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» от 17 сентября 2022 г. № 733
12. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» ОГАУ ДО «СШОР № 4 Белгородской области»

Список интернет-источников:

-Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>

-Официальный сайт Министерства спорта Белгородской области – <http://www.bel-sport.ru/>

-Официальный сайт Федерации лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru>

-Официальный сайт РУСАДА – <http://www.rusada.ru/>

-Официальный сайт ВАДА – <http://www.wada-ama.org/>

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН
ПОДГОТОВКИ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ

Губтороцкая Анна Владимировна

(Фамилия, имя, отчество спортсмена)

шорт-трек

(вид спорта)

Спортивное звание

Год рождения

Место учебы

Домашний адрес спортсмена

Ф.И.О. тренера

2005

СОШ 49

г. Белгород ул. Есенина д. 14 кв. 79

Шатамова О.С.

План-график распределения тренировочных часов в группе
этапа ВСМ года подготовки

№№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Теоретическая и антидопинговая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.	ОФП	4	4	5	8	7	6	5	5	5	5	5	5	64
3.	СФП	6	7	7	6	6	8	8	8	7	7	7	7	84
4.	Техническая подготовка	5	4	5	3	4	3	4	4	4	4	4	4	48
	Общее кол-во часов	16	16	18	18	18	18	18	18	17	17	17	17	208

Лучшие результаты прошлого сезона

№№ п/п	Наименование соревнований	Место и сроки проведения соревнований	Результаты
1.	Торжество России 19-20 лет	Санкт-Петербург 29.04.22	7
2.	III этап кубка России по шорт-треку	Рязань 1-3 мая	2
3.	Римин кубка России по шорт-треку	Звенигород 01.10.22	5

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН
ПОДГОТОВКИ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ**

Кузнецова Екатерина Викторовна

(Фамилия, имя, отчество спортсмена)

слоникоты голки

(вид спорта)

Спортивное звание

МС

Год рождения

1993

Место учебы

Домашний адрес спортсмена

с. Погаево ул. Первомайская д. 48

Ф.И.О. тренера

Шатамова О.С.

**План-график распределения тренировочных часов в группе
этапа ВСМ года подготовки**

№№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Теоретическая и антидопинговая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.	ОФП	4	4	5	8	8	6	5	5	5	5	5	5	65
3.	СФП	4	7	8	6	6	8	8	8	8	4	4	4	84
4.	Техническая подготовка	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	44
	Общее кол-во часов	16	16	18	18	18	18	18	18	17	17	17	17	208

Лучшие результаты прошлого сезона

№№ п/п	Наименование соревнований	Место и сроки проведения соревнований	Результаты
1.	Финал Кубка России по н/р	Заснек 02.10.2022	9
2.	Чемпионат России по с.р.	Бугуринновка 23.07.2022	5
3.	Финал Кубка России по с.р.	Обнинск	2

Основные цели и задачи на 2023 год

Достижение высоких стабильных результатов
 высшего уровня физической подготовленности и
 спортивных результатов, улучшение состояния здоровья


Планируемые соревнования и результаты

№ п/п	Наименование соревнований	Планируемый результат	Показанный результат
1.	Чемпионат России по с.р.	5-20 м	
2.	Финал Кубка России по с.р.	5-20 м	
3.	I этап Кубка России по п.р.	5-15 м	
4.			
5.			

Планируемые тренировочные сборы

№ п/п	Название сбора	Дата и место проведения тренировочного сбора	Количество дней
1.	Тренировочный сбор	28.06 - 12.07.23 ЦУС Малиновка	14
2.			
3.			
4.			

Тренер Маманова О.С.
 (Ф.И.О.)


 (подпись)

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН
ПОДГОТОВКИ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ**

Мамычева Анастасия Дмитриевна

(Фамилия, имя, отчество спортсмена)

Лыжные гонки

(вид спорта)

Спортивное звание

МС

Год рождения

1998

Место учебы

Домашний адрес спортсмена

г. Белгород ул. Газовиков 13^а кв. 229

Ф.И.О. тренера

Маманова О.С.

**План-график распределения тренировочных часов в группе
этапа ВСМ года подготовки**

№№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Теоретическая и антидопинговая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.	ОФП	4	4	5	8	7	6	5	5	5	5	5	5	64
3.	СФП	6	7	7	6	6	8	8	8	7	7	7	7	84
4.	Техническая подготовка	5	4	5	3	4	3	4	4	4	4	4	4	48
	Общее кол-во часов	16	16	18	18	18	18	18	18	17	17	17	17	208

Лучшие результаты прошлого сезона

№№ п/п	Наименование соревнований	Место и сроки проведения соревнований	Результаты
1.			
2.			
3.			

Основные цели и задачи на 2023 год

Достижение максимального спортивного результата,
стабильность результатов выступлений во всероссийских
и международных соревнованиях


Планируемые соревнования и результаты

№ п/п	Наименование соревнований	Планируемый результат	Показанный результат
1.	Мемориал и первенство Белгородской обл.	1	
2.			
3.			
4.			
5.			

Планируемые тренировочные сборы

№ п/п	Название сбора	Дата и место проведения тренировочного сбора	Количество дней
1.	Тренировочный сбор	ЦУСЧ Машинское 28.06. - 12.07.23	14
2.			
3.			
4.			

Тренер Машинкова О.С.
(Ф.И.О.)


(подпись)

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН
ПОДГОТОВКИ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ**

Загоруйко Владимир Сергеевич

(Фамилия, имя, отчество спортсмена)

Лыжные гонки

(вид спорта)

Спортивное звание

МС

Год рождения

1999

Место учебы

Домашний адрес спортсмена

г. Белгород ул. Мухомова 2 кв. 90

Ф.И.О. тренера

Матанова В.С.

**План-график распределения тренировочных часов в группе
этапа ВСМ года подготовки**

202

№№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Теоретическая и антидопинговая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.	ОФП	4	4	5	8	8	6	5	5	5	5	5	5	65
3.	СФП	7	7	8	6	6	8	8	8	8	7	7	7	87
4.	Техническая подготовка	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	44
	Общее кол-во часов	16	16	18	18	18	18	18	18	17	17	17	17	202

Лучшие результаты прошлого сезона

№№ п/п	Наименование соревнований	Место и сроки проведения соревнований	Результаты
1.	Чемпионат России	24.04.2022 Бутуринская	6
2.	Чемпионат и первенство Белгородской обл.	9-10.04.2022 г. Белгород	1
3.	ЦФО	Красногорск 05.02.2022	10

Основные цели и задачи на 2023 год

Достижение высоких стабильных результатов
улучшение состояния здоровья, повышение уровня
физической подготовленности и спортивной результативности
с учетом индивидуальных особенностей

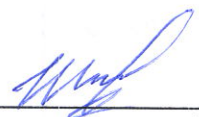
Планируемые соревнования и результаты

№ п/п	Наименование соревнований	Планируемый результат	Показанный результат
1.	Финал Кубка России	5-25	
2.	Закрытие л/р сезона	1	
3.			
4.			
5.			

Планируемые тренировочные сборы

№ п/п	Название сбора	Дата и место проведения тренировочного сбора	Количество дней
1.	Тренировочный сбор	г. Сочи 15-23 сентября	8
2.			
3.			
4.			

Тренер Шаманова О.С.
(Ф.И.О.)


(подпись)