ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Брянская областная спортивная школа олимпийского резерва по лыжным гонкам»
241010 г. Брянск, ул. Федюнинского, строение 15А
Тел. Факс 8(4832) 55-02-66 E-mail: shkola-lygy@yandex.ru

ВЫПИСКА
из Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки лыжников по годам обучения.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

N п/п	**Виды подготовки**	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
		Этап начальной подготовки		**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**Этап высшего спортивного мастерства**
		До года	***Свыше года***	***До двух лет***	***Свыше двух лет***		
1.	Общая физическая подготовка (%)	61 - 64	58 - 60	40 - 42	34 - 36	25 - 27	16 - 18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18 - 21	25 - 28	28 - 30	30 - 32	35 - 37	38 - 40
3.	Спортивные соревнования (%)	1 - 2	1 - 3	2 - 4	10 - 12	12 - 14	16 - 18
4.	Техническая подготовка (%)	15 - 18	10 - 12	16 - 18	10 - 12	10 - 12	8 - 10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	4 - 6	5 - 7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	8 - 10

1. Учебно-тренировочные занятия

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» используется **очная форма** обучения.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах);
- инструкторская и судейская практика (спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочных занятий в качестве тренеров).

2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на беспрерывную подготовку спортсменов в течение года представлены в таблице:

N п/п	**Виды учебно-тренировочных мероприятий**	**Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)**			
		Этап начальной подготовки	**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**	**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**Этап высшего спортивного мастерства**
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные	-	14	14	14

	мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

3. Спортивные соревнования

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Объем соревновательной деятельности*

Виды спортивных соревнований	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	Этап начальной подготовки		**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**Этап высшего спортивного мастерства**
	До года	***Свыше года***	***До двух лет***	***Свыше двух лет***		
Контрольные	2	3	6	9	10	9
Основные	-	2	6	8	11	18