

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол № 2
От 31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор Муниципального
Автономного Учреждения
Дворец спорта «Молодость»


А.Б. Колбаев
(подпись)
2023 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду
спорта «Прыжки на батуте. Вид акробатическая дорожка» на 2023-2024 учебно-
тренировочный год

г. Красноуральск, 2023 г.

Пояснительная записка к годовому учебно-тренировочному плану дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта

«Прыжки на батуте. Вид акробатическая дорожка»

Годовой план учебно-тренировочного процесса по виду спорта «Прыжки на батуте. Вид акробатическая дорожка» для этапа начальной подготовки учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (далее - годовой план) составлен в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте. Вид акробатическая дорожка» (утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 878 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте» (далее – ФССП), с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с Уставом МАУ ДС «Молодость» (далее - учреждение).

Годовой план определяет максимальный объем тренировочной нагрузки спортсменов. Годовой план учитывает состояние социума, возможности тренерско-преподавательского коллектива, состояние материально-технической базы учреждения.

Годовой план обеспечивает:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «Прыжки на батуте. Вид акробатическая дорожка»
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Прыжки на батуте. Вид акробатическая дорожка»

Режим функционирования:

1. Организация учебно-тренировочного процесса регламентируется дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте. Вид акробатическая дорожка», расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно.
2. Продолжительность учебно-тренировочного года составляет 52 недели.
3. Продолжительность учебно-тренировочной недели - шестидневная.
4. Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 45 минут.
5. Продолжительность учебно-тренировочного процесса не должна превышать 2 часов на этапе начальной подготовки и 3 часов на учебно-тренировочном этапе.
6. Непрерывность освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте. Вид акробатическая дорожка» может быть обеспечена пребыванием в физкультурно-оздоровительных лагерях, участием обучающихся в учебно-тренировочных мероприятиях, а также самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.
7. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочные занятия:

- Учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- Индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению в спортивных соревнованиях в пару, группу или команду;
- Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- Тренировочные сборы;
- Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- Инструкторская и судейская практика;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Тестирование и промежуточная аттестация обучающихся.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-35	30-35	20-25	18-23
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	25-30	25-30	20-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	1-3	5-10	7-10
4.	Техническая подготовка (%)	25-28	26-30	30-38	38-45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-7	5-7	7-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	1-3	8-12	8-12
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и КОНТРОЛЬ (%)	1-2	1-2	1-2	1-2