

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 «Лыжные гонки»**  
**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**

### **«Лыжным гонкам»**

Годовой план учебно-тренировочного процесса по виду спорта «лыжные гонки» для этапа начальной подготовки учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (далее - годовой план) составлен в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (утвержденным Приказом Министерства спорта РФ от 20 июня 2023 г. № 430 "О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки", утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 N 733"), 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 «Лыжные гонки»
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Лыжные гонки»

#### **Режим функционирования:**

1. Организация учебно-тренировочного процесса регламентируется дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки», 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 «Лыжные гонки» 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 двух лет	Свыше двух лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	60-64	58-60	40-42	34-36
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21	20-28	28-30	30-32
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	10-12
4.	Техническая подготовка (%)	14-18	10-14	16-18	10-12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4