

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол № 2
От 31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального
Автономного Учреждения
Дворца спорта «Молодость»



А.Б. Колбаев

(подпись)

2023 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Лыжные
гонки» на 2023-2024 учебно-тренировочный год

г. Красноуральск, 2023 г.

Пояснительная записка к годовому учебно-тренировочному плану дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Лыжные гонки»

Годовой план учебно-тренировочного процесса по виду спорта «лыжные гонки» для спортивно-оздоровительных групп (далее - годовой план) составлен в соответствии с требованиями дополнительной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

МАУ ДС «Молодость» реализует программу на бюджетной основе в рамках установленного муниципального задания.

Дополнительная общеобразовательная программа составлена в соответствии с нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации".

Годовой план определяет максимальный объем тренировочной нагрузки спортсменов. Годовой план учитывает состояние социума, возможности тренерского 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 спортсменов;

Режим функционирования:

1. Организация тренировочного процесса регламентируется программой спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки», расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно.

2. Продолжительность учебно-тренировочного года составляет 46 недели.

3. Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 45 минут.

4. Продолжительность учебно-тренировочного процесса не должна превышать 2 часов.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся:

- Учебно-тренировочные занятия.
- Учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- Индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу;
- Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- Медико-восстановительные мероприятия;

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Объем учебно-тренировочной нагрузки (%)
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-35
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3
4.	Техническая подготовка (%)	25-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-7
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия(%) }	1-2