

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления спорта и работы с молодёжью
Комитета образования, культуры, спорта и работы с
молодёжью

Т.В. Соболева

« » 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования города Костромы «Спортивная
школа № 5 имени выдающегося земляка
Анатолия Николаевича Герасимова»

Л.С. Колчанова

« » февраля 2023 г.

**Годовой учебно-тренировочный план
спортивной школа №5 города Костромы
имени выдающегося земляка Анатолия Николаевича Герасимова» на 2023 год**

Кострома, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Годовой учебно-тренировочный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Костромы «Спортивная школа № 5 имени выдающегося земляка Анатолия Николаевича Герасимова» (далее СШ № 5) разработан в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Распоряжением Правительства РФ от 17.10.2018 г. № 2245-р «Об утверждении концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации», Приказом Минспорта России от 17.09.2022 N 733 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»; Приказом Минспорта РФ от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»; Уставом учреждения и иными локальными актами учреждения.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается директором СШ №5.

Годовой учебно-тренировочный план в полном объеме учитывает возрастные особенности и этапы спортивной подготовки.

Организация занятий по программам спортивной подготовки осуществляется на следующих этапах подготовки:

1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП).

Задачами данного этапа являются:

- 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;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации) (Т).

Задачами тренировочного этапа являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ).

Задачами данного этапа являются:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Содержание и продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной

Продолжительность спортивного сезона:

Начало спортивного сезона – 1 мая 2022 года.

Продолжительность спортивного сезона по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки составляет 52 недели, включая 4 недели летних каникул, которые спортсмены проводят на учебно-тренировочных сборах или работая по индивидуальным планам (активный отдых).

Регламент учебно-тренировочного процесса:

Продолжительность ежедневных занятий регламентируется расписанием учебно-тренировочных занятий, утвержденным директором СШ №5, согласованный с педагогическим советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха спортсменов(обучающихся).

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки:

Этап подготовки	Кол-во часов в неделю	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Продолжительность тренировочного занятия*
НП до года	6	3 - 4	1,5
НП свыше года	9	3 - 5	1,5-2
Т до двух лет	14	6 - 7	2-2,5
Т свыше двух лет	18	9 - 12	2-3
ССМ	28	9- 14	3-3,5

Примечание: продолжительность одногруппно- тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки.

Тестирование и контроль включает в себя результаты сдачи нормативов по ОФП и СФП, а также результаты спортивных соревнований.

График тестирования и контроля спортсменов(обучающихся):

- индивидуальный отбор по результатам выполнения нормативов по ОФП и СФП или результатам спортивных соревнований – январь;
- дополнительный индивидуальный отбор по результатам выполнения нормативов по ОФП и СФП или результатам спортивных соревнований в случае появления вакантных мест – в течение года;
- перевод на следующий этап спортивной подготовки по результатам выполнения нормативов по ОФП и СФП или результатам спортивных соревнований – апрель;
- промежуточное тестирование по ОФП и СФП - сентябрь, апрель, май;
- результаты выступлений на соревнованиях – в течение года;
- выполнение спортивных разрядов – в течение года.

Порядок и сроки проведения аттестации спортсменов(обучающихся) утверждаются приказом директора учреждения и регламентируются Положением о порядке приема, основания перевода, отчисления и восстановления спортсменов в муниципальное бюджетное учреждение города Костромы «Спортивная школа №5 имени выдающегося земляка Анатолия Николаевича Герасимова».

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства СШ №5 проводит учебно - тренировочные сборы. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга, предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов, приведенной в федеральном стандарте спортивной подготовки.

План учебно-тренировочных сборов на 2022 - 2023 года:

1. Тренировочные сборы по общей и специальной физической подготовке в каникулярный период для спортсменов этапа начальной

подготовки и учебно-тренировочного этапа, ноябрь, январь, март, июнь – август, г. Кострома.

2. Восстановительные учебно-тренировочные сборы после лыжного сезона, апрель, май - июнь, г. Кострома.

3. Учебно-тренировочный сбор, направленный на повышение спортивного мастерства, август, ЦЛС «Малиновка», Архангельская область.

4. Учебно-тренировочные сборы по подготовке к участию во Всероссийских соревнованиях и Всероссийские соревнования, в течение спортивного сезона.

№ п/п	Спортивные группы			Кол-во часов в неделю основного тренера преподавателя на 1 группу, всего, час	Кол-во часов в неделю доп. тренера преподавателя, час	Всего часов в неделю, час	Формы осуществления спортивной подготовки	Требования к результатам реализации Программы	Программа подготовки
	Этапы спортивной подготовки	Кол-во групп	Наполняемость групп (чел.)						
1	НП -1	1	14	6	-	6	Групповые учебно- тренировочные и теоретические занятия; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, тестирование и контроль	Нормативы ОФП и СФП	Программа спортивной подготовки
2	НП -2	1	14	9	-	9	Групповые учебно- тренировочные и теоретические занятия; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, тестирование и контроль	Нормативы ОФП и СФП	Программа спортивной подготовки
3	НП -3	2	28	9/18	-	18	Групповые учебно- тренировочные и теоретические занятия; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, тестирование и контроль	Нормативы ОФП и СФП	Программа спортивной подготовки
4	Т -1	1	10	14	-	14	Групповые учебно- тренировочные и теоретические занятия; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, тестирование и контроль	Нормативы ОФП и СФП	Программа спортивной подготовки
5	Т -2	1	10	14	-	14	Групповые учебно- тренировочные и теоретические занятия; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, тестирование и контроль; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль	Нормативы ОФП и СФП	Программа спортивной подготовки
6	Т -3	1	10	18	-	18	Групповые учебно- тренировочные и теоретические занятия; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, тестирование и контроль; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль	Нормативы ОФП и СФП	Программа спортивной подготовки
7	Т -4	1	10	18	-	18	Групповые учебно- тренировочные и теоретические занятия; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, тестирование и контроль; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль	Нормативы ОФП и СФП	Программа спортивной подготовки
8	Т -5	1	10	18	-	18	Групповые учебно- тренировочные и теоретические занятия; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях,	Нормативы ОФП и СФП	Программа спортивной подготовки

9	ССМ свыше одного года	1	6	28	16	44
	ИТОГО	10	112	134/143	16	159

<p>практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль</p>		
<p>Групповые учебно- тренировочные и теоретические занятия; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, тестирование и контроль; работа по индивидуальным планам; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль</p>	<p>Нормативы ОФП и СФП</p>	<p>Программа спортивной подготовки</p>