



Утверждаю \_\_\_\_\_  
Директор МБОУ ДО «СШ» г.Нытва  
Ощепков В.В.  
« 30 \_\_\_\_\_ » августа 2024 г.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по  
виду спорта «лыжные гонки»

Нытва, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Учебный план составлен в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе Приказа Министерства спорта России от 3 августа 2022г. № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее - ФССП), Приказа Министерства спорта России от 30 мая 2023 г. № 392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные приказом Министерства спорта России от 30.08.2022 № 634».

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих задач:

### ***На этапе начальной подготовки:***

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "лыжные гонки";
- сформировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта "лыжные гонки";
- повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечить участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепить здоровье.

### ***На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

- сформировать устойчивый интереса к занятиям видом спорта "лыжные гонки";
- сформировать разностороннюю общую и специальную физическую подготовленность, а также теоретическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность, соответствующую виду спорта "лыжные гонки";
- обеспечить участия в официальных спортивных соревнованиях и сформировать навыки соревновательной деятельности;
- укрепить здоровье.

### ***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

- повысить уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности;
- сохранить здоровье.

### ***На этапе высшего спортивного мастерства:***

- повысить уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "лыжные гонки";
- обеспечить участия в официальных спортивных соревнованиях и достичь обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранить здоровье.

## 1.Сроки реализации Программы

*Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку*

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

## 2. Объем Программы

Объем Программы (в астрономических часах) по годам спортивной подготовки рассчитан на 52 недели учебно-тренировочных занятий в условиях учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, в т.ч. не менее 10% и не более 20% от общего количества часов самостоятельная подготовка, предусмотренная годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки. В учреждении организуется работа с обучающимися в течение календарного года.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 г.об.	2 г.об.	3 г.об.	1 г.об.	2 г.об.	3 г.об.	4 г.об.	5 г.об.	Не огран.	Не огран.
Количество часов в неделю (max)	6	8	8	12	14	16	16	18	20	24
Количество тренировок в неделю (min)	3	4	4	4	5	6	6	6	6	6
Общее количество тренировок в год (min)	156	208	208	208	260	312	312	312	312	312
Общее количество часов в год (max)	312	416	416	624	728	832	832	936	1040	1248

### 3. Виды (формы) обучения

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП):

1) учебно-тренировочные занятия:

- групповые;
- индивидуальные;
- смешанные;
- дистанционные (в периоды особых режимных условий);
- самостоятельная подготовка;

2) учебно-тренировочные мероприятия (сборы, специальные, восстановительные мероприятия, медицинское обследование) по этапам спортивной подготовки указаны в таблице.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
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 мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
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 проводятся с учетом возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, правилам вида спорта «лыжные гонки», при наличии медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях и соблюдении общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Основные показатели (объем) системы соревнований отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### *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
	1 г.об.	2 г.об.	3 г.об.	1 г.об.	2 г.об.	3 г.об.	4 г.об.	5 г.об.	Не огран.	Не огран.
Контрольные	2	3	3	6	6	9	9	9	10	9
Основные	-	2	2	6	6	8	8	8	11	18

#### **4. Учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный план составлен с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и представлен с разбивкой на периоды подготовки в астрономических часах. Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе до (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

**Годовой учебно-тренировочный план**

N п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ	Этап ВСМ
		1	2	3	1	2	3	4	5	Не	Не
		г.об	г.об	г.об	г.об	г.об	г.об	г.об	г.об	огран.	огран.
		Недельная нагрузка (в часах)									
		6	8	8	12	14	16	16	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в часах)									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Минимальное количество занятий в неделю									
		3	4	4	4	5	6	6	6	6	6
Наполняемость групп (человек миним.)											
12	12	12	10	10	10	10	10	4	1		
1	Общая физическая подготовка	183-192	232-240	232-240	250-262	280-294	283-300	283-300	306-324	250-270	192-216
2	Специальная физическая подготовка	54-63	100-112	100-112	175-187	196-210	250-266	250-266	270-288	350-370	456-480
3	Спортивные соревнования	3-6	4-12	4-12	13-25	14-28	83-100	83-100	90-108	120-140	192-216
4	Техническая подготовка	45-54	40-48	40-48	100-112	112-126	83-100	83-100	100-120	100-120	96-120
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	3-6	4-8	4-8	13-25	14-28	25-42	25-42	27-45	40-60	60-84
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6-18	7-21	17-33	17-33	18-36	20-40	24-48
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-9	4-12	4-12	13-25	14-28	17-33	17-33	18-36	40-60	96-120
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД</b>	312	416	416	624	728	832	832	936	1040	1248

*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 ССМ	Этап ВСМ
		1 г.об	2 г.об	3 г.об	1 г.об	2 г.об	3 г.об	4 г.об	5 г.об	Не огран.	Не огран.
1	Общая физическая подготовка (%)	61 - 64	58 - 60	58 - 60	40 - 42	40 - 42	34 - 36	34 - 36	34 - 36	25 - 27	16 - 18
2	Специальная физическая подготовка (%)	18 - 21	25 - 28	25 - 28	28 - 30	28 - 30	30 - 32	30 - 32	30 - 32	35 - 37	38 - 40
3	Спортивные соревнования (%)	1 - 2	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	10 - 12	10 - 12	10 - 12	12 - 14	16 - 18
4	Техническая подготовка (%)	15 - 18	10 - 12	10 - 12	16 - 18	16 - 18	10 - 12	10 - 12	10 - 12	10 - 12	8 - 10
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 2	2 - 4	2 - 4	3 - 5	3 - 5	3 - 5	4 - 6	5 - 7
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 4	2 - 4	2 - 4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 4	2 - 4	2 - 4	4 - 6	8 - 10

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884090

Владелец Ощепков Виктор Владимирович

Действителен с 27.08.2024 по 27.08.2025