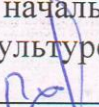



Согласовано
И.о. начальника управления
по культуре и спорту
 О.Д. Щербак

Утвержден
приказом МБУ ДО СШ
от «29» 09 2023 г. № 361-0
Директор МБУ ДО СШ
 А.С. Вагин



Принят на методическом совете
протокол № 3 от 18.09.2023г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

МБУ ДО СШ

на 2023-2024 учебно-тренировочный год

Пояснительная записка.

Учебно-тренировочный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Спортивная школа (далее МБУ ДО СШ) является нормативным документом, определяющим требования к организации и регламентирующий учебно-тренировочный процесс МБУ ДО СШ. Учебно-тренировочный план разработан на основании Федерального закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта: айкидо, баскетбол, волейбол, лыжные гонки, пауэрлифтинг, рукопашный бой, фитнес аэробика, футбол, Приказа Министерства спорта РФ от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» и направлен на реализацию программ спортивной подготовки, разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки, Приказа Министерства спорта РФ от 03.03.2022 г. № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

Учебно-тренировочный план МБУ ДО СШ составлен на 52 недели для этапов начальной подготовки, учебно-тренировочного и совершенствования спортивного мастерства. Количество учебных часов в год планируется из расчета 46 недель учебно-тренировочной работы и 6 недель самостоятельных занятия воспитанников (по заданию тренера-преподавателя, в течение отпуска на период 42 календарных дня (дополнительно 16 календарных дней).

Для спортивно-оздоровительного этапа – 39 недель.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, которые являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса, в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта: айкидо, баскетбол, волейбол, лыжные гонки, пауэрлифтинг, рукопашный бой, мини-футбол, фитнес-аэробика.

При составлении учебно-тренировочного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю. С увеличением общего годового объема часов изменяется по этапам спортивной подготовки соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую подготовку. В различных видах спорта соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по этапам спортивной подготовки разное.

Цель учебно-тренировочного плана - создание условий для реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта: айкидо, баскетбол, волейбол, лыжные гонки, пауэрлифтинг, рукопашный бой, мини-футбол, фитнес-аэробика

Распределение времени в учебно-тренировочном плане на основные разделы подготовки по этапам спортивной подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Задачи на этапах спортивной подготовки:

На спортивно-оздоровительном этапе:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- стабильность состава спортсменов, регулярность посещения ими учебно-тренировочных мероприятий;
- гармоничность развития спортсменов;
- освоение знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля

На этапе начальной подготовки:

- прирост индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;
- стабильность состава спортсменов

На учебно-тренировочном этапе:

- рост уровня общей и специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов
- выполнение и повышение спортивных разрядов
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
- медико-восстановительные мероприятия;
- самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам;
- тестирование;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная (итоговая) аттестация.

Объем учебно-тренировочной работы на этапах обучения (количество часов в неделю) согласно федеральных стандартов по виду спорта:

- | | |
|---|---------------|
| - спортивно-оздоровительный этап | – 3 часа |
| - этап начальной подготовки до года | – 4,5-6 часов |
| - этап начальной подготовки свыше года | – 6-8 часов |
| - учебно-тренировочный этап до 2-х лет | – 8-14 часов |
| - учебно-тренировочный этап свыше 2-х лет | – 12-18 часов |
| - учебно-тренировочный этап до 3-х лет | – 8-14 часов |
| - учебно-тренировочный этап свыше 3-х лет | – 12-18 часов |
| - этап совершенствования спортивного мастерства | – 16-24 часов |

Этот недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. С учебно-тренировочного этапа максимальный объем учебно-тренировочной работы может быть сокращен до 25%.

Продолжительность одного часа учебно-тренировочного занятия составляет 40 минут для этапов начальной, учебно-тренировочной подготовки и совершенствования спортивного мастерства.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать:

- на этапах начальной подготовки - 3-х академических часов;
- на учебно-тренировочном этапе – 3-х академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства 4-х академических часов.

Для спортивно-оздоровительного этапа продолжительность одного часа тренировочного занятия составляет 60 минут.

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:

- на этапе спортивно-оздоровительном – 2-х астрономических часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Для подготовки команд и спортсменов, к участию в региональных, всероссийских и международных соревнованиях, МБУ ДО СШ имеет право проводить учебно-тренировочные мероприятия.

Спортсмены, не выполнившие контрольно-переводные требования, остаются повторно в группе того же этапа спортивной подготовки или переводятся на спортивно-оздоровительный этап.

Учебно-тренировочный план включает в себя разделы согласно приложений из федерального стандарта по виду спорта: айкидо, баскетбол, волейбол, лыжные гонки, пауэрлифтинг, рукопашный бой, фитнес-аэробика, футбол (дисциплина мини-футбол).

Основным показателем в выполнении разделов учебно-тренировочного плана является результативность спортсменов при сдаче контрольно-переводных нормативов, по итогам выступлений в соревнованиях и выполнение спортивных разрядов.

Общая физическая подготовка включает в себя все основные группы упражнений (строевые, общеразвивающие, упражнения с предметами и тд.) и направлена на общее развитие, укрепление организма спортсмена, повышение функциональных способностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

Специальная физическая подготовка направлена на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

Техническая подготовка направлена на овладение техникой избранного вида спорта и совершенствование в ней. Овладение техникой - обязательное условие на пути к повышению спортивных достижений. Овладение техникой всегда связано с проявлением и развитием психических и физических качеств.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Она органически связана с физической и технической подготовкой.

Восстановительные мероприятия проводятся в ходе отдельных тренировочных занятий, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах подготовки. Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Инструкторская и судейская практика является частью тренировочного процесса на тренировочных этапах третьего-пятого годов обучения и этапах совершенствования спортивного мастерства.

Аттестация спортсменов.

Уровень технического мастерства спортсменов отслеживается в ходе занятий, контрольных тренировок, спаррингов, матчевых встреч, учебно-тренировочных мероприятий и на заключительном этапе в ходе соревнований.

Аттестация спортсменов проводится по контрольно-переводным нормативам по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке, по окончании учебно-тренировочного года.

Воспитательная работа:

Воспитательная работа со спортсменами школы проводится постоянно в течение учебно-тренировочного года в процессе учебно-тренировочных занятий, сборов, спортивно-массовых мероприятий и летнего спортивно-оздоровительного отдыха по плану воспитательной работы (проведение бесед, дискуссий, мероприятий, анкетирование спортсменов, встречи с ведущими спортсменами и ветеранами спорта)

Планируемый результат:

1. Привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких спортивных результатов, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Работа в группах ССМ по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

2. Формирование у спортсменов углубленного интереса к избранному виду спорта, формирование потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармонического развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями спортсменов.

3. Подготовка спортсменов-разрядников, победителей и призёров соревнований различного уровня.

4. Обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта

Количество учебно-тренировочных групп на этапах подготовки, количество видов спорта, количество часов, количество спортсменов:

Этап подготовки	Вид спорта	Количество групп
Спортивно-оздоровительный этап	айкидо	1
	баскетбол	1
	волейбол	3
	лыжные гонки	1
	мини-футбол	2
	пауэрлифтинг	2
	рукопашный бой	1
	фитнес-аэробика	2
		13 группы
Этап начальной подготовки первого года обучения	фитнес-аэробика	1
	пауэрлифтинг	3
	лыжные гонки	1
	мини-футбол	2
		7 группы
Этап начальной подготовки второго года обучения	рукопашный бой	1
	пауэрлифтинг	2
	мини-футбол	1
	фитнес-аэробика	1
		5 группы
Этап начальной подготовки третьего года обучения	мини-футбол	1
	волейбол	2
	фитнес-аэробика	1
	рукопашный бой	1
	лыжные гонки	1
	пауэрлифтинг	1
		7 группы
Учебно-тренировочный этап первого года	мини-футбол	1
	пауэрлифтинг	1
	фитнес-аэробика	1
		3 группы
Учебно-тренировочный этап второго года	волейбол	1
	мини-футбол	1
	пауэрлифтинг	1
		3 группы
Учебно-тренировочный этап третьего года	айкидо	1
	рукопашный бой	1
	фитнес-аэробика	1
		3 группы
Учебно-тренировочный этап четвертого года	мини-футбол	1
	лыжные гонки	1
		2 группы
Учебно-тренировочный этап пятого года	мини-футбол	1
	пауэрлифтинг	1
		2 группы
Совершенствования спортивного мастерства	пауэрлифтинг	1
	ИТОГО:	46 группы

Вид спорта	Группа	К-во часов	К-во чел.	Тренер-преподаватель
Айкидо	Т-3	12	18	Троян А.Г. (совм)
	ОФП	3	8	Троян А.Г. (совм)
	2 группы			1 тренер
Баскетбол	ОФП	3	18	Хисамутдинов Р.М. (совм)
	1 группа			1 тренер
Волейбол	Т-2	12	24	Диденко А.В.(совм)
	НП-3	8	14	Игнатенко А.В. (совм)
	НП-3	8	18	Панченко В.И..(совм)
	ОФП	3	11	Панченко В.И. (совм)
	ОФП	3	7	Игнатенко А.В..(совм)
	ОФП	3	9	Диденко А.В.(совм)
	6 групп			3 тренера
Лыжные гонки	Т-4	18	11	Копылов Е.А.
	НП-3	8	23	Копылов Е.А.
	НП-1	6	11	Копылов Е.А.
	ОФП	3	13	Копылов Е.А.
	4 группы			1 тренер
Мини-футбол	Т-5	16	13	Лещенко О.С.
	Т-4	14	10	Ляшенко Ю.В.
	Т-2	12	13	Ляшенко Ю.В.
	Т-1	10	12	Анохин И.В.
	НП-3	8	14	Анохин И.В.
	НП-2	6	14	Анохин И.В.
	НП-1	4,5	3!	Ляшенко Ю.В.
	НП-1	4,5	4!	Анохин И.В.
	ОФП	3	12	Ляшенко Ю.В.
	ОФП	3	10	Анохин И.В.
	10 групп			3 тренера
Пауэрлифтинг	СС-2	20	4	Симонов Д.В.
	Т-5	18	6	Симонов Д.В.
	Т-2	12	6	Симонов Д.В.
	Т-1	10	7	Сунцова А.А.
	НП-2	7	10	Асултанов А.Б.(совм)
	НП-3	8	9	Свиридов Г.А. (совм)
	НП-2	6	12	Сунцова А.А.
	НП-1б	4,5	5!	Сунцова А.А.
	НП-1	4,5	2!	Асултанов А.Б.(совм)
	ОФП	3	14	Свиридов Г.А. (совм)
	ОФП	3	19	Симонов Д.В.
11 групп			4 тренера	
Рукопашный бой	Т-3	14	11	Татарханов Т.З.
	НП-3	8	17	Татарханов Т.З.
	НП-2	6	16	Татарханов Т.З.
	ОФП	3	19	Татарханов Т.З.
	4 групп			1 тренер
Фитнес аэробика	Т-3	16	6	Буртовая А.А.
	Т-1	14	6	Дмитрук Н.С.
	НП-3	8	10	Дмитрук Н.С.
	НП-2	6	13	Дмитрук Н.С.
	НП-1	4,5	3	Дмитрук Н.С.
	ОФП	3	7	Дмитрук Н.С.
	6 групп			2 тренера
8 видов спорта	44 групп	349,5	492	16 тренеров

Примечание: ! – не скомплектованные группы, ведется набор до конца месяца