

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ
«СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО



**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ
(УЧЕБНЫЙ) ПЛАН**
Муниципального бюджетного учреждения
«Спортивная школа
им. Б.В. Непомнящего» Гурьевского
муниципального округа
2021 – 2022 г.г.

Пояснительная записка
к тренировочному (учебному) плану МБУ «СПШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО
на 2021-2022 тренировочный (учебный) год

Тренировочный (учебный) план является исходным финансово - нормативным документом определяющий направленность и содержание образовательного процесса и требования к организации тренировочного процесса в учреждении.

Тренировочный (учебный) план в течение всего календарного года реализует тренер спортивной школы. Нагрузка тренера определяется тарификацией, приказом о зачислении занимающихся на спортивную подготовку и журналом учета групповых занятий.

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года. Прием заявлений и зачисление в учреждение производится при условии наличия свободных мест. Тренировочный (учебный) план в полном объеме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности занимающихся и отвечает требованиям охраны их жизни здоровья.

Тренировочный (учебный) план разработан в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным Законом от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 31.12.2014) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 -41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...») (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 №33660).
- Приказом Минспорта России от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016г. № 41679).
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденный приказом Минспорта России от 10.04.2013 г. № 114 (зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 №28777), внесены изменения от 23.07.2014г. № 620.
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт, утвержденный приказом Минспорта России от 19.01.2018 г. № 24 (зарегистрировано в Минюсте России 13 февраля 2018г. №50035).
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай, утвержденный приказом Минспорта России от 16 февраля 2015 г. № 138 (зарегистрировано в Минюсте России от 18 марта 2015г. № 36489).
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта « лыжные гонки», утвержденный приказом Минспорта России от 20 марта 2019 г. № 250 (зарегистрировано в Минюсте России от 04 июня 2019г. № 54833).
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденный приказом Минспорта России от 12.04.2018 г. № 345 (зарегистрировано в Минюсте России от 03 июля 2018г. № 50971).

Предметом деятельности учреждения является выполнение работ и оказание услуг в области физической культуры и спорта. Социальный заказ, реализуемый учреждением, складывается из нескольких составляющих:

- федеральный компонент;
- региональный компонент;
- муниципальный компонент.

Социальный заказ федерального уровня отражен в статье 84 Закона РФ «Об образовании», в котором основным предназначением учреждения реализующего

программы в области физической культуры и спорта, определено как «физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки».

Региональный компонент социального заказа регулируется на областном уровне и предполагает обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Кемеровской области и участие спортсменов в областных, всероссийских и международных соревнованиях.

Муниципальный компонент складывается исходя из потребностей жителей Гурьевского муниципального округа в занятиях физической культурой и спортом, с учётом местных условий и возможностей, а также обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд нашего округа, Кемеровской области-Кузбасс и Российской Федерации.

Целями деятельности учреждения являются:

- выявление, развитие и отбор одаренных детей, подростков, молодежи к освоению спортивной подготовки, создание для них условий для занятия физической культурой и спортом. Для достижения указанной цели учреждение осуществляет основные виды деятельности:

- спортивная подготовка в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта;

- проведение физкультурно-массовых мероприятий, включенных в календарный план официальных физкультурных мероприятий;

- обеспечение участия в подготовке спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, включая обеспечение проведения, участия в международных соревнованиях, материально-техническое, в том числе обеспечения спортивной экипировкой, финансовое обеспечение.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- спортивно-оздоровительный этап;

- этап начальной подготовки;

- тренировочный этап.

Программы спортивной подготовки (далее программы), реализуемые в учреждении, определяют стратегическую направленность в развитии культивируемых видов спорта - по лыжным гонкам, по горнолыжному спорту, по баскетболу, по киокусинкай, по спортивному туризму. Программы являются документом, определяющим деятельность тренеров поэтапной подготовки спортсменов. В программах сформулированы цели и задачи каждого этапа подготовки, предусмотрены содержание, объемы тренировочных нагрузок. Программы определяют и регламентируют теоретическую, практическую и воспитательную деятельность тренеров в ходе тренировочного процесса.

Тренировочный (учебный) план является неотъемлемой частью программы и определяет содержание и организацию тренировочного процесса в учреждении и определяет последовательность освоения содержания программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области (максимальную нагрузку занимающихся).

Тренировочный (учебный) план раскрывает последовательность и этапность тренировочной деятельности в соответствии с возможностями и физиологическими особенностями занимающихся, с установленными сроками и этапами подготовки, формами организации тренировочного процесса от 4 до 18 лет.

СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Название программы	Продолжительность реализации программы	Наполняемость в группе (чел.)	Максимальный режим тренировочной работы в неделю	Годовая нагрузка (час.)	Количество групп	Количество часов, нагрузка %
Баскетбол	Весь период	15-20	6	276	2	12,77
Спортивный туризм	Весь период	15	6	276	2	12,66

СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Название программы	Продолжительность реализации программы	Наполняемость в группе (чел.)	Максимальный режим тренировочной работы в неделю	Годовая нагрузка (час.)	Количество групп	Количество часов, нагрузка %
Лыжные гонки	Весь период	17	3	138	16	48,633,6

ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ:

« Лыжные гонки»

Название программы	Продолжительность реализации программы	Наполняемость в группе (чел.)	Максимальный режим тренировочной работы в неделю (час.)	Годовая нагрузка (час.)	Кол-во групп	Кол-во часов, нагрузка %
Начальная подготовка: до года свыше года	1 год	14-20	6	312	10	60,513
	1 - 2 года	14-15	9	468	5	45,236
Тренировочный этап: до 2 лет свыше 2 лет	2 года	12	14	728	1	14,60
	3 года	10	18	936	1	18,140

«Горнолыжный спорт»

Название программы	Продолжительность реализации программы	Наполняемость в группе (чел.)	Максимальный режим тренировочной работы в неделю (час.)	Годовая нагрузка (час.)	Кол-во групп	Кол-во часов, нагрузка %
Начальная						

подготовка: до года	1 год	15-16	6	312	3	18,45
свыше года	1 - 3 года	15	9	468	1	9,60

«Киокусинкай»

Название программы	Продолжительность реализации программы	Наполняемость в группе (чел.)	Максимальный режим тренировочной работы в неделю (час.)	Годовая нагрузка (час.)	Кол-во групп	Кол-во часов, нагрузка %
Начальная подготовка: до года	1 год	21	4	208	1	4,
свыше года	1 год	12-15	6	312	3	27,172
Тренировочный этап: до 2 лет	1 год	12	8	416	1	12,50
свыше 2 лет	1 год	10	10	624	1	10,100

«Баскетбол»

Название программы	Продолжительность реализации программы	Наполняемость в группе (чел.)	Максимальный режим учебно-тренировочной работы в неделю (час.)	Годовая нагрузка (час.)	Кол-во групп	Кол-во часов, нагрузка %
Начальная подготовка: до года	1 год	20	6	312	2	6,60
Тренировочный этап: До 2 лет	2 года	12	12	624	1	12,60

«Спортивный туризм»

Название программы	Продолжительность реализации программы	Наполняемость в группе (чел.)	Максимальный режим тренировочной работы в неделю (час.)	Годовая нагрузка (час.)	Кол-во групп	Кол-во часов, нагрузка %
Начальная подготовка: до года	1 год	15-20	6	312	2	12,105
свыше года	1- 2 года	15	9	468	1	9,60
Тренировочный этап: до 2 лет (начальная)	1 год	12	12	624	1	12,60

специализация) свыше 2 лет	1	10	18	936	1	18,100
-------------------------------	---	----	----	-----	---	--------

ИТОГО:

Виды спорта	СОЭ			НП до 1года			НП свыше года			ТЭ до 2лет			ТЭ свыше 2 лет			ИТОГО:			
	часов	человек	групп	часов	человек	групп	часов	человек	групп	часов	человек	групп	часов	человек	групп	часов	%	человек	групп
Льжжные гонки	48	289	16	42	113	7	63	100	7	14	12	1	18	10	1	185	1259,8	524	32
Горнольжный спорт				18	47	3	9	15	1							27	201	62	4
Киокусин кай				4	21	1	18	55	3	24	45	3	24	27	2	70	738	148	9
Баскетбол	12	35	2	18	50	3				12	12	1				42	275	97	6
Спортивный туризм	12	30	2	30	80	5	9	15	1	12	12	1	18	10	1	81	391	147	10
ИТОГО:	72	354	20	112	311	19	99	185	12	62	81	6	60	47	4	405	2864,4	978	61

Занятых часов- 405 , составляет 16,87 ставки
 Вакантных часов-375 , составляет 15,63 ставок
 Всего занимающихся- 978 человек
 Всего групп- 61

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- ✓ Тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- ✓ Индивидуальные тренировочные занятия;
- ✓ Тренировочные сборы;
- ✓ Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам.

Тренировочные занятия – основной элемент тренировочного (учебного) процесса и строится на доступном для занимающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода на основе знаний, способностей, потребностей и склонностей детей. Часовая нагрузка распределяется согласно утвержденных стандартов по видам спорта, реализуемых в учреждении программ с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому занимающему. Уровень недельной тренировочной (учебной) нагрузки не превышает предельно допустимого. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе -1- 2 часов;
- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе - 3 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять 8 академических часов. 1 академический час равен 45 астрономическим минутам.

ОБЩИЙ РЕЖИМ РАБОТЫ УЧРЕЖДЕНИЯ

Продолжительность тренировочного (учебного) года с 01 сентября по 31 августа. Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с расписанием тренировочных занятий с 8.00 до 21.00 (старше 16 лет) утвержденного директором учреждения.