

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



А.Е. Трошин
2022 г.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (УЧЕБНЫЙ) ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения
«Спортивная школа им. Б.В. Непомнящего»
Гурьевского муниципального округа
на 2022-2023 г.г.

Пояснительная записка
к тренировочному (учебному) плану МБУ «СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО на
2022-2023 тренировочный (учебный) год.

Тренировочный (учебный) план является исходным финансово - нормативным документом определяющий направленность, содержание 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 24.01.2022 г. № 40 (зарегистрировано в Минюсте России 04.03.2022 № 67626).

- 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 12 июля 2021 г. № 547 (зарегистрировано в Минюсте России от 28 июля 2021г. № 64428).

- 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.

Целями деятельности учреждения являются:

- выявление, развитие и отбор одаренных детей, подростков и молодежи и подготовка их к освоению этапов спортивной подготовки;
- создание для занимающихся необходимых условий для занятий физической культурой и спортом и прохождения спортивной подготовки;
- профессиональная ориентация для определения вида спорта и спортивной дисциплины с целью дальнейшей специализации и профессиональной подготовки занимающихся.

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, горнолыжному спорту, баскетболу, киокусинкай, 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.

**СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья занимающихся. Основной целью программы является создание оптимальных условий для формирования у занимающихся здорового образа жизни, мотивации на сохранение здоровья, посредством освоения основ физкультурно-спортивной деятельности.

Название программы	Продолжительность реализации программы	Наполняемость в группе (чел.)	Максимальный режим тренировочной работы в неделю	Годовая нагрузка (час.)	Количество во групп	Количество часов, нагрузка %
Баскетбол	Весь период	15	6	234-243	1	6; 33
Спортивный туризм	Весь период	15	6	234-243	1	6; 33
Киокусинкай	Весь период	20	6	234-243	1	6; 44

**СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Программа служит основой для эффективного построения занятий лыжными гонками для детей дошкольного возраста и направлена на формирование разносторонней физической подготовленности и стойкого интереса к занятиям физической культурой, лыжным спортом у детей.

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	17-24	3	138	12	36; 468,6

ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ:

«Лыжные гонки»

Структура многолетней подготовки лыжников-гонщиков включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической

подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных занимающихся для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных занимающихся для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

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	3 года	15-20 14-15	6	312	2	12; 105
			9	468	4	36; 232
Тренировочный этап: до 2 лет свыше 2 лет	5 лет	10-15 10	14	728	2	28; 150
			18	936	1	18; 140

«Горнолыжный спорт»

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки, занимающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта "горнолыжный спорт";
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных занимающихся для дальнейшей спортивной подготовки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "горнолыжный спорт";

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

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

Этап высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

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	15	6	312	2	12;90
	2 года	15	9	468	2	18;120

«Киокусинкай»

Спортивная подготовка по виду спорта киокусинкай осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки и на каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта киокусинкай;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных занимающихся для дальнейших занятий по виду спорта киокусинкай.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «киокусинкай»;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и четвертом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «киокусинкай»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «киокусинкай»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов РФ и спортивных сборных команд РФ.
- сохранение здоровья.

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	3 года	10-20	4	208	2	8; 90
		15	6	312	2	12; 120
Тренировочный этап: до 2 лет свыше 2 лет	5 лет	15	8	416	3	24; 225
		15	12	624	2	24; 300

«Баскетбол»

Для достижения основной цели подготовки занимающихся отделения «Баскетбол» на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1) Этап начальной подготовки (до года, свыше года):

- вовлечение максимального числа занимающихся в систему спортивной подготовки по баскетболу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники баскетбола, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го и 2-го годов спортивной подготовки:

- укреплять здоровье и закаливать организм занимающихся, прививать устойчивый интерес к занятиям баскетболом;
- овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- изучить с занимающимися основы индивидуальной и командной тактики игры в баскетболе;
- освоить процесс игры в соответствии с правилами баскетбола;
- участвовать в соревнованиях по баскетболу;
- изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике, правилах игры в баскетбол.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го и 4-го годов спортивной подготовки:

- укреплять здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;

- овладеть всем арсеналом технических приемов игры;
- совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры;
- совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды; развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности юных баскетболистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции блокирующего или защитника);
 - участвовать в соревнованиях по баскетболу;
 - воспитывать элементарные навыки судейства;
 - изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года спортивной подготовки:

- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;

- совершенствовать технические приемы игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;

- совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры, изучить «стандартные» положения, продолжать развивать тактическое мышление в сложных игровых ситуациях;

- определить игровые места в составе команды, приобрести опыт участия во всероссийских соревнованиях;

- усвоить основные положения методики спортивной тренировки баскетболистов;

- овладеть навыками судейства, воспитывать инструкторские навыки, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

3) Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных занимающихся для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства занимающихся, позволяющих войти в состав сборных команд России.

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 1года свыше года	3 года	- 15-20	- 6	- 312	- 3	- 18; 200

Тренировочный этап: до 2 лет	5 лет	12	12	624	1	12; 72
---------------------------------	-------	----	----	-----	---	--------

«Спортивный туризм»

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки туристов и предполагает решение следующих основных задач:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся;
- совершенствование знаний, умений и навыков, полученных на занятиях, соревнованиях, тренировочных сборах и походах;
- соблюдение спортивной этики, дисциплины;
- укрепление здоровья;
- соблюдение требований личной и общественной гигиены;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности занимающихся;
- охрана окружающей среды;
- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по спортивному туризму.

Цель программы - подготовка высококвалифицированных спортсменов, достижение высоких результатов на муниципальных, областных и Российских соревнованиях.

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	3 года	15-20 15	6 9	208 260	4 1	24; 195 9; 60
Тренировочный этап: до 2 лет свыше 2 лет	2 года 2 года	12 10	12 18	312 624	1 1	12; 60 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
Лыжные гонки	36	213	12	12	35	2	36	58	4	28	25	2	18	10	1	130	341	21
Горнолыжный спорт				12	31	2	18	30	2							30	61	4
Киокусинкай	6	20	1	8	30	2	12	30	2	24	45	3	24	30	2	74	155	10
Баскетбол	6	15	1				18	50	3	12	12	1				36	77	5
Спортивный туризм	6	15	1	18	50	3	18	27	2	12	12	1	18	10	1	72	114	8
ИТОГО	54	263	15	50	146	9	102	195	13	76	94	7	60	50	4	342	748	48

Занятых часов - 368, составляет 15,37 ставки всего $32,5 - 17,13 = 15,37$

Вакантных часов - 411, составляет 17,13 ставок $32,5 * 24ч = 780ч$

Всего занимающихся - 748 человек

Всего тренировочных групп - 48

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;
- ✓ Промежуточная и итоговая аттестация

Тренировочные занятия – строятся 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.

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено печатью 6
(шесть) листов
Директор МБУ «СИ им.Б.В. Непомящего» ГМО
А.Е. Тропин

