

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



А.Е. Тропин
2023 г.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (УЧЕБНЫЙ) ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа им. Б.В. Непомнящего»
Гурьевского муниципального округа
на 2023-2024 г.г.

2023 г.

Пояснительная записка
к тренировочному (учебному) плану МБУ ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО
на 2023-2024 тренировочный (учебный) год.

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

Тренировочный (учебный) план в течение всего календарного года реализует тренер-преподаватель спортивной школы. Нагрузка тренера-преподавателя определяется тарификацией, приказом о зачислении обучающихся 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 обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни здоровья.

Тренировочный (учебный) план разработан в соответствии с нормативными документами: Разработана на основе Федерального закона от 29 декабря 2011г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 30 апреля 2021г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России от 3 августа 2022г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

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 обучающихся 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 обучающихся;

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, спортивному ориентированию, биатлону. Программы являются документом, определяющим деятельность тренеров-преподавателей 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-преподавателей в ходе учебно-тренировочного процесса.

Тренировочный (учебный) план является неотъемлемой частью программы и определяет содержание и организацию учебно-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 учебно-тренировочной деятельности в соответствии с возможностями и физиологическими особенностями обучающихся, с установленными сроками и этапами подготовки, формами организации учебно-тренировочного процесса.

Общеразвивающая программа

«СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ»

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Основной целью программы является создание оптимальных условий для формирования у обучающихся 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 групп	Количество часов, нагрузка %
Баскетбол	Весь период	15	6	276	1	6ч; 33%
Спортивный туризм	Весь период	15 20	3 6	138 276	2	3ч; 44% 6ч; 33%
Киокусинкай	Весь период	20	6	276	1	6; 44%

Горнолыжный спорт	Весь период	20	3	138	1	3ч; 44%
Лыжные гонки	Весь период	20	3	138	1	3ч; 44%

Общеразвивающая программа

«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	12-22	3	138	13	39ч; 523,6%

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ:

«Лыжные гонки»

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

Этап начальной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «Лыжные гонки»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе, о виде спорта «Лыжные гонки»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «Лыжные гонки»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «Лыжные гонки».

Этап подготовки	Продолжительность реализации программы	Наполняемость в группе (чел.)	Максимальный режим тренировочной работы в неделю (час.)	Годовая нагрузка (час.)	Кол-во групп	Кол-во часов, нагрузка %
Начальный	3 года	14-20	6ч, 8ч	234-312	16	74ч; 646%
Учебно-тренировочный	5 лет	10-15	12ч, 16ч	520-832	3	40ч; 330%

«Горнолыжный спорт»

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

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «Горнолыжный спорт»;
- формирование двигательных умений навыков, в том числе в виде спорта "Горнолыжный спорт";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «Горнолыжный спорт»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «Горнолыжный спорт»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Этап подготовки	Продолжительность реализации программы	Наполняемость в группе (чел.)	Максимальный режим тренировочной работы в неделю (час.)	Годовая нагрузка (час.)	Кол-во групп	Кол-во часов, нагрузка %
Начальный	3 года	30	6	234-312	2	12ч; 105%

«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 физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «Киокусинкай»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «Киокусинкай»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивной дисциплины содержащей в своем наименовании слово «Ката» и со второго года для спортивной дисциплины «Весовая категория»;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «Киокусинкай»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «Киокусинкай»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Этап подготовки	Продолжительность реализации программы	Наполняемость в группе (чел.)	Максимальный режим тренировочной работы в неделю (час.)	Годовая нагрузка (час.)	Кол-во групп	Кол-во часов, нагрузка %
Начальный	3 года					

		12-20	6	234-416	4	21ч; 236%
Тренировочный	5 лет	15	12	416-624	5	48ч; 525%

«Баскетбол»

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

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «Баскетбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «Баскетбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

Учебно-тренировочный этап:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «Баскетбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «Баскетбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Этап подготовки	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 %
Начальный	3 года	15-20	8	312-416	2	14ч; 140%
Тренировочный		12	12	416	1	12ч; 72%

«Спортивный туризм»

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

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «Спортивный туризм»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «Спортивный туризм»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин «Маршрут» и «Дистанция»;
- укрепление здоровья.

Учебно-тренировочный этап:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «Спортивный туризм»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «Спортивный туризм»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Этап подготовки	Продолжительность реализации программы	Наполняемость в группе (чел.)	Максимальный режим тренировочной работы в неделю (час.)	Годовая нагрузка (час.)	Кол-во групп	Кол-во часов, нагрузка %
Начальный	3 года	15-20	6	312	3	18ч; 180%
Учебно-тренировочный	5 лет	12	8	416	1	8ч; 60%

«Биатлон»

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

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «Биатлон»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «Биатлон»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

Учебно-тренировочный этап:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «Биатлон»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «Биатлон»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Этап подготовки	Продолжительность реализации программы	Наполняемость в группе (чел.)	Максимальный режим тренировочной работы в неделю (час.)	Годовая нагрузка (час.)	Кол-во групп	Кол-во часов, нагрузка %
Начальный	3 года	20	6	312	3	18ч; 180%

«Спортивное ориентирование»

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов и предполагает решение следующих основных задач в зависимости от этапов подготовки:

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «Спортивное ориентирование»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «Спортивное ориентирование»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

Учебно-тренировочный этап:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «Спортивное ориентирование»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «Спортивное ориентирование»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Этап подготовки	Продолжительность реализации программы	Наполняемость в группе (чел.)	Максимальный режим тренировочной работы в неделю (час.)	Годовая нагрузка (час.)	Кол-во групп	Кол-во часов, нагрузка %
Начальный	3 года	20	6	312	1	6ч; 80%
Учебно-тренировочный	5 лет	10	12	520	1	12ч; 100%

ИТОГО:

Виды спорта	СОГ			Начальный этап подготовки			Учебно-тренировочный этап			ИТОГО		
	часов	человек	групп	часов	человек	групп	часов	человек	групп	часов	человек	групп
Лыжные гонки	42	256	16	74	259	16	40	35	3	156	550	35
Горнолыжный спорт	3	20	1	12	45	2	-	-	-	15	65	3
Киокусинкай	6	20	1	21	65	4	18	75	5	75	160	10
Баскетбол	6	15	1	14	35	2	12	12	1	32	62	4
Спортивный туризм	9	35	2	18	55	3	6	12	1	35	102	6
Биатлон	-	-	-	18	60	3	-	-	-	18	60	3
Спортивное ориентирование	-	-	-	12	20	1	12	10	1	18	30	2
ИТОГО	66	346	21	163	539	31	120	144	11	349	1029	63

Занятых часов - 349, составляет 20,9 ставки, вакантных - 11,6

Всего занимающихся- 1029 человек

Всего тренировочных групп- 63

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- ✓ Тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- ✓ Индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- ✓ Учебно-тренировочные сборы;
- ✓ Самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- ✓ Промежуточная и итоговая аттестация

Учебно-тренировочные занятия – строятся на доступном для обучающихся 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 спортсмену. Уровень недельной тренировочной (учебной) нагрузки не превышает предельно допустимого. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не может превышать:

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

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

Общий режим работы учреждения

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