

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



А.Е. Трошин

2025 г.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (УЧЕБНЫЙ) ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа им. Б.В. Непомнящего»
Гурьевского муниципального округа
на 2025-2026 г.г.

2025 г.

Пояснительная записка
к тренировочному (учебному) плану МБУ ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО
на 2025-2026 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 (вакантных) 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 Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ», приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Минспорта России от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении Порядка приема обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта «Баскетбол», «Биатлон», «Горнолыжный спорт», «Лыжные гонки», «Киокусинкай», «Спортивное ориентирование», «Спортивный туризм», приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Организационно-методическими рекомендациями к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по видам спорта «Баскетбол», «Биатлон», «Горнолыжный спорт», «Лыжные гонки», «Киокусинкай», «Спортивное ориентирование», «Спортивный туризм», Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, Уставом МБУ ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО (далее – Учреждение).

Предметом деятельности Учреждения является выполнение работ и оказание услуг в области физической культуры и спорта.

Целями деятельности учреждения являются:

- привлечение максимального количества числа детей, для регулярных занятий физической культурой и спортом;
- 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, включая обеспечение проведения, участия в соревнованиях, материально-техническое, в том числе обеспечения спортивной экипировкой, финансовое обеспечение.

В учреждении реализуются дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по 7 видам спорта и общеразвивающие программы.

«Спортивно-оздоровительная программа по общей физической подготовке» ориентирована на детей от 5 лет. Продолжительность реализации программы рассчитана на бессрочный период. Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю - до 6 часов (академических).

«Спортивно-оздоровительная программа для детей дошкольного возраста» рассчитана на обучение и воспитание дошкольников в возрасте от 4 до 7 лет. Срок реализации программы 4 года. Продолжительность тренировочных занятий составляет 1 час (академический), 3 раза в неделю. 1 академический час – дошкольники от 20 до 45 минут.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

-этап начальной подготовки;

- учебно-тренировочный этап.

Программы спортивной подготовки (далее программы), реализуемые в учреждении, определяют стратегическую направленность в развитии культивирующих 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 обучающихся).

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	138	3	9ч; 121%
Киокусинкай	Весь период	10-25	3	138	3	9ч; 121%
Горнолыжный спорт	Весь период	20	3	138	2	6ч; 88%
Лыжные гонки	Весь период	20	3-6	138-276	12	42ч; 528%
Биатлон	Весь период	20	3	138	8	24ч; 352%

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	21-25	3	138	12	36ч; 605%

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	15-20	4,5-8 ч	234-312	5	30,5ч; 345%
Учебно-тренировочный	5 лет	30	16 ч	520-832	2	32ч; 420%

«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	15-20	4,5-8	234-416	3	18,5ч; 180%
Учебно-тренировочный	5 лет	15-20	9-12	416-624	4	41ч; 490%

«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	8	312	1	8ч; 60%
Учебно-тренировочный	5 лет	10	8-12	416	2	20ч; 200%

«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%

«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	15	14	520	1	14ч; 150%

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	78	515	24	30,5	95	5	32	30	2	140,5	640	31
Горнолыжный спорт	6	40	2	-	-	-	-	-	-	6	40	2
Киокусинкай	9	55	3	18,5	50	3	41	68	4	68,5	173	10
Баскетбол	6	15	1	8	15	1	20	20	2	34	50	4
Спортивный туризм	9	55	3	18	45	3	-	-	-	27	100	6
Биатлон	24	160	8	-	-	-	-	-	-	24	160	8
Спортивное ориентирование	-	-	-	6	20	1	14	15	1	20	35	2
ИТОГО	132	840	41	81	225	13	107	133	9	320	1198	63

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- ✓ Учебно-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;

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.