

ГО «АЛЕКСАНДРОВСК-СА...»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ В.С. ОЩЕПКОВА»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: В382ЕС34-4D81-9F13-24AE-F53A92BAF3F0

Владелец: Кузнецов Виктор Александрович

28.10.2024 12:54 (МСК)

Утверждаю:

Директор МБУ ДО «СПШ им. В.С. Ощепкова»



Кузнецов В.А.

Пр. № 114-ОД от 26.12.2023 г.

приложение № 2

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа им. В.С. Ощепкова»
на 2024 учебно-тренировочный год

Учебно-тренировочный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа им. В.С. Ощепкова» города Александровск-Сахалинский, является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса в учреждении.

Учебно-тренировочный план разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минспорта 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Минспорта России от 16.11.2022 N 1006 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол";
- Приказ Минспорта России от 31.10.2022 N 881 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "горнолыжный спорт";
- Приказ Минспорта России от 24.11.2022 N 1074 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо";
- Приказ Минспорта России от 17.09.2022 N 733 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки";
- Приказ Минспорта России от 24.11.2022 N 1073 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "самбо";
- Приказ Минспорта России от 16.11.2022 N 1000 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "футбол";
- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;
- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо»;
- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;
- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»;
- а также Уставом МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова».

Целью является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по видам спорта (лыжные гонки, горнолыжный спорт, дзюдо, самбо, баскетбол, футбол), направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовых техник и знаний по перечисленным видам спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В учебно-тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства по видам спорта реализуемых в учреждении, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова» - воспитание спортсменов высокой квалификации.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;

- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации тренировочного и соревновательного процессов.

Основными формами работы в спортивной школе являются:

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

Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера-преподавателя и утверждается директором.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

№ п/п	Название программы	Этапы программы
1	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»	НП, УТЭ
2	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»	НП, УТЭ
3	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	НП, УТЭ
4	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо»	УТЭ
5	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	НП, УТЭ
6	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	НП, УТЭ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные мероприятия;

- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль.

1. Лыжные гонки

Нормативные требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам», количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» представлены:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	Свыше года	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	8	18
Общее количество часов в год	416	936

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		Свыше года	Свыше двух лет
1	Общая физическая подготовка	250	337
2	Специальная физическая подготовка	112	300
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	94
4	Техническая подготовка	42	112
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	37
6	Инструкторская и судейская практика	-	28
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	28
Общее количество часов в год		416	936

2. Горнолыжный спорт

Нормативные требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам», количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» представлены:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	7

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	Свыше года	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	8	18
Общее количество часов в год	416	936

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «горнолыжный спорт»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		Свыше года	Свыше двух лет
1	Общая физическая подготовка	125	197
2	Специальная физическая подготовка	175	262
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	75
4	Техническая подготовка	96	281
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	28
6	Инструкторская и судейская практика	-	75
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	18
Общее количество часов в год		416	936

3. Дзюдо

Нормативные требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам», количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» представлены:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)
	Свышегода	Свыше трехлет
Количество часов в неделю	8	18
Общее количество часов в год	416	936

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)
		Свышегода	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка	208	159
2.	Специальная физическая подготовка	29	159
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	84
4.	Техническая подготовка	150	374
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая, подготовка	17	84
6.	Инструкторская практика Судейская практика	0	38
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Тестирование и контроль	12	38
	Общее количество часов в год	416	936

4. Самбо

Нормативные требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам», количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «самбо» представлены:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	До трех лет
Количество часов в неделю	12
Общее количество часов в год	624

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «самбо»

№ п/п	Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		До трех лет
1	Общая физическая подготовка	144
2	Специальная физическая подготовка	156
3	Участие в спортивных соревнованиях	19
4	Техническая подготовка	187
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	94
6	Инструкторская и судейская практика	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12
Общее количество часов в год		624

5. Баскетбол

Нормативные требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам», количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» представлены:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		Свыше года	До трех лет
Количество часов в неделю	8	14	16
Общее количество часов в год	416	728	832

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка	79	116	116
2.	Специальная физическая подготовка	71	131	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	36	58
4.	Техническая подготовка	129	191	184
5.	Тактико-теоретическая, психологическая под.	75	116	166
6.	Инструкторская и судейская практика	0	7	8
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) мероприятия,	12	15	17
8.	Интегральная подготовка	50	116	133
Общее количество часов в год		416	728	832

5. Футбол

Нормативные требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам», количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» представлены:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	10	12

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	До года	Свыше года	До трех лет
Количество часов в неделю	6	8	12
Общее количество часов в год	312	416	624

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)
		До года	Свыше года	До трех лет
1.	Общая физическая подготовка	47	62	94
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	56
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	44
4.	Техническая подготовка	144	192	237
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	44
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия Тестирование и контроль	9	12	12
8.	Интегральная подготовка	109	140	125
Общее количество часов в год		312	416	624