

«Рассмотрен»

На заседании Педагогического совета
МАУ ДО СШОР «Золотые перчатки»
протокол № 3 от «29» сентября 2023г.

«Утвержден»

Приказом МАУ ДО СШОР
«Золотые перчатки»
№ 02-01/224 от «29» сентября 2023г.

Учебно-тренировочный план

**муниципального автономного учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва
«Золотые перчатки» Старооскольского городского округа
на 2023-2024 учебно-тренировочный год**

Старый Оскол, 2023

Пояснительная записка
учебно-тренировочного плана МАУ ДО СШОР «Золотые перчатки»
на 2023-2024 учебно-тренировочный год, обеспечивающего реализацию
дополнительных образовательных и общеразвивающих программ.

I. Общие положения

Учебно-тренировочный план МАУ ДО СШОР «Золотые перчатки» разработан в соответствии с нормативными документами:

Федерального уровня:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенически нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2;
- Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
- Приказ Минспорта РФ от 23.09.2021 г. № 728 «Федеральные государственные требования к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта Российской Федерации от 01.11.2021 г. № 841 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минспорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Муниципального уровня:

- Положение об оплате труда работников муниципальных физкультурно-спортивных организаций, подведомственных управлению по физической культуре и спорту администрации Старооскольского городского округа от 01.08. 2023 года № 3838 (с изменениями и дополнениями).

Уровня учреждения:

- Устав МАУ ДО СШОР «Золотые перчатки»;
- Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки МАУ ДО СШОР «Золотые перчатки» на 2023-2024 учебно-тренировочный год.
- Дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта: бокс, плавание.

Цель учебно-тренировочного плана.

Основной целью учебно-тренировочного плана является содействие реализации дополнительных образовательных программ и дополнительных общеразвивающих программ по культивируемым видам спорта, которые направлены на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержке здорового образа жизни.

Учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки и ее распределение по годам обучения на соответствующем уровне сложности, а также содержание форм работы в соответствии с дополнительными образовательными и общеразвивающими программами по видам спорта.

Результатом реализации учебно-тренировочного плана являются:

- получение начальных знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий видами спорта;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- углубление знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

II. Режим работы учреждения

Учебно-тренировочный год в МАУ ДО СШОР «Золотые перчатки» начинается 01 октября.

Образовательная деятельность осуществляется по реализации дополнительных образовательных и общеразвивающих программ по видам спорта в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Занятия в группах проводятся по учебно-тренировочному плану, рассчитанному на 52 учебно-тренировочных недели в год, из них: 46 недель обучения осуществляется непосредственно в условиях Учреждения и 6 недель (каникулярное время, время периода отпусков тренеров-преподавателей) – в форме самостоятельных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки, в том числе в условиях спортивно-оздоровительных лагерей.

В Учреждении установлен следующий режим учебно-тренировочных занятий с обучающимися в соответствии с утвержденным расписанием:

- в возрасте до 16 лет учебно-тренировочные занятия проводятся - с 8.00 часов до 20.00 часов;
- в возрасте от 16 лет учебно-тренировочные занятия проводятся с 8.00 часов до 21.00 часа.

Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в день:

- на этапе начальной подготовки – не более двух академических часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не более трех академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не более четырех академических часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не более четырех академических часов.

1 академический час равен 45 минутам.

Основными формами работы в спортивной школе являются:

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

Количество групп, обучающихся по отделениям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

Отделение (вид спорта)	Этапы и годы спортивной подготовки (групп/обучающихся)										Всего		
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства	
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	До года	Свыше года			
Бокс	7	5	6	3	4	5	1	1	1	1	2	1	36
Плавание	7	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	11
Итого:	14	8	6	3	5	5	1	1	1	1	2	1	47

Количество групп, обучающихся по отделениям дополнительных общеразвивающих программ

Отделение (вид спорта)	Спортивно-оздоровительный этап	Всего
Бокс	10	10
Плавание	4	4
Итого:	14	14

III. Учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Представленные в годовом учебно-тренировочном плане учебно-тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки. Объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок отличаются в зависимости от возраста обучающегося и этапа спортивной подготовки.

К иным условиям реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта относятся трудоемкость программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Срок обучения по виду спорта бокс составляет:

- на спортивно-оздоровительном этапе – не ограничивается;
- на этапе начальной подготовки – 2-3 года;
- на учебно-тренировочном этапе – 2-5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Срок обучения по виду спорта плавание составляет:

- на спортивно-оздоровительном этапе – не ограничивается;
- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на учебно-тренировочном этапе – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

На обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки принимаются дети с 9 лет на отделения бокса и с 7 лет на отделение плавания.

На обучение по дополнительным общеразвивающим программам принимаются дети с 6 лет на отделения бокса и плавания.

Учебно-тренировочный план каждого этапа подготовки обучения определяет:

- объём учебно-тренировочных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка);
- содержание форм текущей, промежуточной и итоговой аттестации: сдача приемных, контрольных и переводных нормативов.

Наполняемость учебно-тренировочного плана определена видом подготовки, обеспечивающих реализацию дополнительных образовательной и общеразвивающих программ по виду спорта.

Учебно-тренировочный план обеспечивает индивидуальный характер развития обучающихся с учетом их личностных особенностей, спортивных интересов, уровня физической подготовленности, уровней сложности.

3.1. Учебно-тренировочный план по боксу

Учебно-тренировочный план по боксу содержит следующие виды подготовки:

1. Теоретическая подготовка (антидопинговые правила)
 - История возникновения вида спорта и его развитие;
 - История возникновения олимпийского движения;
 - Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
 - Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств;
 - Социальные функции спорта;
 - Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена;
 - Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности;
 - Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося;
 - Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс;
 - Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта;
 - Основы техники и тактики;
 - Установка перед соревнованиями и разбор проведенных боев;
 - Восстановительные средства и мероприятия;
 - Теоретические основы технико-тактической подготовки;

- Психологическая подготовка;
- Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта;
- Правила вида спорта;
- Олимпийское движение. Состояние современного спорта;
- Профилактика травматизма;
- Перетренированность/нетренированность;
- Установка перед Режим дня и питание обучающихся;
- Физиологические основы физической культуры;
- Техника безопасности при занятиях;
- Антидопинговые правила;
- Теоретические основы судейства;
- Закаливание организма;
- Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.

2. Общая физическая подготовка:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

3. Специальная физическая подготовка:

- развитие и совершенствование физической подготовленности, необходимых и характерных для избранного вида спорта;

- развитие двигательных навыков для успешного технического и тактического совершенствования;

- избирательное развитие отдельных мышц и мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении специальных упражнений.

4. Техническая подготовка:

- освоение основ технических действий по избранному виду спорта;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий.

5. Тактическая подготовка:

- освоение основ тактических действий по избранному виду спорта;

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников.

6. Психологическая подготовка:

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
 - умение концентрировать внимание в ходе поединка.
 - умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности.
7. Участие в спортивных соревнованиях.
8. Инструкторская и судейская практика:
- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
 - знание этики поведения спортивных судей;
 - освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории спортивного судьи «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.
9. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль).
10. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.

Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»

Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-с/г	ВСМ	
	Недельная нагрузка в часах											
	4,5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
	Наполняемость групп (чел)											
	10-25	10-25	10-25	8-16	8-16	8-16	8-16	8-16	8-16	4-7	4-7	1-4
	1. Общая физическая подготовка	105	116	157	110	130	150	133	155	145	158	116
2. Специальная физическая подготовка	30	50	66	100	112	130	165	187	212	244	248	
3. Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	12	20	24	36	38	40	40	42	
4. Техническая подготовка	65	102	141	187	210	260	304	336	340	380	390	

5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	36	42	87	124	132	152	172	238	252	326
6. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	12	14	18	20	23	24	26
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	10	14	16	18	24	28	42	46	100
Всего часов	234	312	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1248

Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Бокс»

№ п/п	Содержание	Спортивно-оздоровительный этап
1.	Общая физическая подготовка	170
2.	Специальная физическая подготовка	50
3.	Участие в соревнованиях	в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий*
4.	Техническая подготовка	24
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	20
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6
Общее количество часов		276

3.2. Учебно-тренировочный план по плаванию

Учебно-тренировочный план по боксу содержит следующие виды подготовки:

1. Теоретическая подготовка (антидопинговые правила)
 - История возникновения вида спорта и его развитие;
 - История возникновения олимпийского движения;
 - Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
 - Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств;
 - Социальные функции спорта;
 - Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена;

- Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности;
- Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося;
- Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс;
- Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта;
- Основы техники и тактики;
- Установка перед соревнованиями и разбор проведенных боев;
- Восстановительные средства и мероприятия;
- Теоретические основы технико-тактической подготовки;
- Психологическая подготовка;
- Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта;
- Правила вида спорта;
- Олимпийское движение. Состояние современного спорта;
- Профилактика травматизма;
- Перетренированность/недотренированность;
- Установка перед Режим дня и питание обучающихся;
- Физиологические основы физической культуры;
- Техника безопасности при занятиях;
- Антидопинговые правила;
- Теоретические основы судейства;
- Закаливание организма;
- Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.

2. Общая физическая подготовка:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

3. Специальная физическая подготовка:

- развитие и совершенствование физической подготовленности, необходимых и характерных для избранного вида спорта;
- развитие двигательных навыков для успешного технического и тактического совершенствования;
- избирательное развитие отдельных мышц и мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении специальных упражнений.

4. Техническая подготовка:

- освоение основ технических действий по избранному виду спорта;
 - освоение различных алгоритмов технико-тактических действий.
5. Тактическая подготовка:
- освоение основ тактических действий по избранному виду спорта;
 - овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
 - освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
 - приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников.
6. Психологическая подготовка:
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
 - умение концентрировать внимание в ходе поединка.
 - умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности.
7. Участие в спортивных соревнованиях.
8. Инструкторская и судейская практика:
- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
 - знание этики поведения спортивных судей;
 - освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории спортивного судьи «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.
9. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль).
10. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.

Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»

Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-с/г	ВСМ
	Недельная нагрузка в часах									
	6	9	12	13	14	16	18	20	22	32
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4
	Наполняемость групп (чел)									
	15-25	15-25	12-20	12-20	12-20	12-20	12-20	7-12	7-12	4-7
	1. Общая физическая подготовка	172	240	287	300	314	270	300	193	210
2. Специальная физическая подготовка	60	109	165	180	201	250	285	416	460	525

3. Участие в спортивных соревнованиях	0	6	14	15	16	84	94	125	138	175
4. Техническая подготовка	56	80	104	117	130	150	170	188	206	225
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	25	32	38	38	42	48	54	60	60
6.Инструкторская и судейская практика	0	0	8	10	11	17	19	22	24	25
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	14	16	18	19	20	42	46	100
Всего часов	312	468	624	676	728	832	936	1040	1144	1664

Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Плавание»

№ п/п	Разделы подготовки	%
1.	Общая физическая подготовка	60-65%
2.	Специальная физическая подготовка	16-20%
3.	Участие в соревнованиях	-
4.	Техническая подготовка	8-10%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1-3%
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	7-10%
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3%

Сведения об используемом программно-методическом обеспечении

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс».
2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание».
3. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Бокс».
4. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Плавание».