

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
**Государственного автономного учреждения**  
**дополнительного образования Рязанской области**  
**«Спортивная школа «Факел» им. В.М. Кузовенкова» на 2023-2024 г.г.**

**Спортивная школа «Факел» - государственное автономное учреждение дополнительного образования Рязанской области** является образовательной организацией, реализующей дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта, и создана в целях осуществления спортивной подготовки путём выполнения работ, оказания услуг в сфере физической культуры и спорта. Спортивная школа осуществляет деятельность на следующих этапах: спортивно-оздоровительном; начальной подготовки; учебно-тренировочном (спортивная специализация).

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки разработаны с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в соответствии с ФССП по видам спорта, реализуются по следующим видам спорта: лыжные гонки, плавание, бокс, волейбол и направлены на достижение высшего спортивного мастерства, участие во всероссийских соревнованиях и формирование резерва сборных команд России.

Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта реализуются в соответствии с законодательством об образовании, по следующим видам спорта: лыжные гонки, плавание, бокс, волейбол, настольный теннис, вольная борьба.

**1. Режим работы.**

Учебно-тренировочный год в ГАУ ДО РО «СШ «Факел» начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа следующего года. Учебно-тренировочный план по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки рассчитан на 46 недель тренировочных занятий и дополнительно 6 недель в условиях спортивно-оздоровительных лагерей или по индивидуальным планам спортсменов на период их активного отдыха.

По дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта учебно-тренировочный план рассчитан на 46 недель занятий. Комплектование на новый учебно-тренировочный год проходит не позднее 01 октября текущего года, в остальное время производится доукомплектование в

соответствии с установленными нормативами. Группы начальной подготовки и тренировочные группы переводятся на следующий тренировочный этап после сдачи контрольно-переводных нормативов.

## **2. Организация тренировочного процесса.**

Организация учебно-тренировочного процесса в ГАУ ДО РО «СШ «Факел» осуществляется в учебно-тренировочных группах.

В спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки СШ ставятся задачи по привлечению максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитания физических, морально-этических и волевых качеств.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются дети желающие заниматься спортом, имеющие медицинский допуск врача к данному виду спорта (лыжные гонки, плавание, бокс, вольная борьба, волейбол и настольный теннис). В группы начальной подготовки принимаются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний по лыжным гонкам, плаванию, боксу и волейболу в возрастных критериях согласно ФССП, успешно сдавшие вступительные испытания (тестирования). Проблема отбора решается комплексно, на основе педагогических, медико-биологических, психологических методов исследования. Педагогические методы исследования позволяют оценить уровень развития физических качеств (скоростно-силовых, быстроты, различных видов выносливости, гибкости, координационных способностей), а также уровень спортивно-технического мастерства занимающихся. На основе медико-биологических методов исследования выявляются морфофункциональные особенности (рост, вес, тип телосложения, состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, системы кровообращения), состояние анализаторных систем организма (вестибулярный, двигательный, зрительный, слуховой), уровень физического развития спортсмена, который определяется при помощи тестов. С помощью психологических методов исследования определяются особенности психики занимающегося (волевые качества, особенности характера, темперамента и др.), оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы.

Контроль эффективности подготовки юных спортсменов на всех этапах осуществляется по нормативным требованиям и критериям ФССП. Контрольное тестирование проводится в конце учебно-тренировочного года.

Перевод занимающихся на следующий учебно-тренировочный этап проводится на основании сдачи контрольных переводных нормативов в избранном виде спорта для каждого года тренировок.

Занимающиеся не выполнившие контрольно-переводные нормативы не переводятся на следующий этап.

**Спортивно-оздоровительные группы** формируются как из вновь зачисляемых в СШ занимающихся, так из занимающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающие заниматься плаванием, лыжными гонками, волейболом, вольной борьбой, боксом и настольным теннисом. Распределение спортсменов на группы в соответствии с функционально-медицинскими классами, проводится в начале каждого учебно-тренировочного года в СШ. В спортивно-оздоровительные группы допускается прием детей с 5-летнего возраста. Продолжительность этапа – весь период.

Для оценки работы спортивно-оздоровительных групп определена следующая система критериев:

- стабильное развитие общей физической подготовки занимающихся наряду с основами технических навыков;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи;
- уровень овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля;
- формирование патриотических качеств: гражданственности, доброжелательного отношения к старшему поколению и др.

В спортивно-оздоровительных группах врачебный контроль осуществляет медицинский персонал спортивной школы и врачи-педиатры Ермишинской ЦРБ.

**В группы начальной подготовки** по видам спорта плаванию, лыжным гонкам, боксу и волейболу зачисляются учащиеся образовательных учреждений, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача, так же сдавшие нормативы для зачисления на данный тренировочный этап. Распределение спортсменов на группы в соответствии с функционально-медицинскими группами, проводится в начале каждого учебно-тренировочного года в СШ. Прием детей в группы начальной подготовки осуществляется в соответствии с нормами ФССП. Продолжительность этапа 2-3 года.

Для оценки работы групп начальной подготовки определена следующая система критериев:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники избранного вида спорта;
- уровень освоения навыков гигиены и самоконтроля.

В группах начальной подготовки врачебный контроль осуществляют врачи РОВФД, медперсонал спортивной школы и врачи-педиатры Ермишинской ЦРБ.

**В тренировочные группы** зачисляются только здоровые спортсмены соответствующего возраста, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими требований по общефизической и специальной подготовке. Распределение спортсменов на группы в соответствии с функционально-медицинскими классами, проводится в начале каждого учебно-тренировочного года в СШ. Задачи тренировочного этапа подготовки – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ спортивной подготовки по избранному виду спорта; профилактика вредных привычек и правонарушений. Продолжительность этапа 4-5 лет.

Для оценки работы тренировочных групп определена следующая система критериев:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- освоение теоретического материала;
- выполнение нормативов: плавание, бокс, волейбол и лыжные гонки – 1-3 спортивный разряд.

В тренировочных группах врачебный контроль осуществляют врачи РОВФД, медперсонал спортивной школы и врачи-педиатры Ермишинской ЦРБ.

### **3. Программные требования по уровню подготовленности спортсменов.**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки избранных видов спорта являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке;
- овладение практическими навыками участия в соревнованиях;
- в тренировочных группах 4-5 года обучения успешное выступление в соревнованиях;
- выполнение нормативов: плавание и лыжные гонки – выполнение спортивных и юношеских разрядов, волейбол, бокс, вольная борьба и настольный теннис – положительная оценка итоговых контрольных нормативов.

Основным документом планирования и организации учебно-тренировочного процесса являются дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта разработанные в соответствии с ФССП по видам спорта, с учетом опыта работы, результатов научных исследований и тенденций

развития плавания, лыжных гонок, бокса и волейбола, практических рекомендаций по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физической культуры, педагогике, психологии, гигиене.

Основные показатели выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся: освоение основных видов двигательных действий в избранном виде спорта, положительная оценка контрольных нормативов.

Программы предусматривают следующие цели и задачи: программный материал по разделам подготовки юных спортсменов (теоретической, физической, общей и специальной, технической, психологической и др.) и по тренировочным годам; средства и формы подготовки. Программами определяются: система контрольных нормативов; воспитательные мероприятия, направленные на развитие патриотизма, гражданственности, толерантности и др. Программы обеспечивают строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничность развития спортсменов, воспитание морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, развития физических качеств; создание предпосылок высоких спортивных результатов.

В соответствии с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, тренировочным графиком закрепляется планирование учебно-тренировочного процесса, распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его по недельным циклам, как основным структурным блокам.

#### **4. Методы и формы учебно-тренировочного процесса.**

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам в летний период, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль, участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных сборах.

Основным методом учебно-тренировочного процесса является – специализированный педагогический процесс, построенный на использовании физических упражнений с целью развития и совершенствования различных качеств и способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших показателей по плаванию, лыжным гонкам, волейболу и боксу.

При осуществлении тренировки необходимо руководствоваться, как общими принципами, так и специфическими. К первым относятся принципы сознательности, активности, постепенности, повторности, наглядности и индивидуализации.

На учебно-тренировочных занятиях применяются следующие методы развития спортивной техники и совершенствования в ней: словесный, наглядный.

Методы практических упражнений включают две группы:

- методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям)
- методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

Также на учебно-тренировочных занятиях выделяют несколько разновидностей методов отбора: спортивная ориентация, отбор перспективных спортсменов, комплектование команд.

Методом мотивации юных спортсменов и одновременно методом контроля являются спортивные соревнования.

Таблица 1

### Классификация учебно-тренировочных групп

Наименование групп	Возраст обучающихся	Период обучения (лет)
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>		
Спортивно-оздоровительные группы	7 лет	1 год
Группы начальной подготовки	8 лет	3 года
Учебно-тренировочные группы	11 лет	3-5 лет
<b>ПЛАВАНИЕ</b>		
Спортивно-оздоровительные группы	5 лет	Весь период
Группы начальной подготовки	7 лет	2 года
Учебно-тренировочные группы	9 лет	5 лет
<b>ВОЛЬНАЯ БОРЬБА</b>		
Спортивно-оздоровительные группы	6 лет	1 год
Группы начальной подготовки	7 лет	4 года
Учебно-тренировочные группы	11 лет	3-4 года
<b>БОКС</b>		

Спортивно-оздоровительные группы	7 лет	1 год
Группы начальной подготовки	9 лет	2-3 года
Учебно-тренировочные группы	12 лет	2-5 лет
<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>		
Спортивно-оздоровительные группы	6 лет	1 год
Группы начальной подготовки	7 лет	1-2 года
Учебно-тренировочные группы	8 лет	5 лет
<b>ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ</b>		
Спортивно-оздоровительные группы	6 лет	1 год
Группы начальной подготовки	9 лет	3 года
Учебно-тренировочные группы	12 лет	5 лет

Таблица 2

### Максимальный режим учебно-тренировочной работы (час/нед.)

Вид спорта	Этапы подготовки								
	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Лыжные гонки	4,5-6	6-8	6-8	-	10-14	10-14	16-18	16-18	16-18
Плавание	4,5-6	6-9	-	-	12-14	12-14	12-14	16-18	16-18
Бокс	4,5-6	6-8	6-8	-	10-14	10-14	10-14	16-18	16-18
Настольный теннис	4,5-6	6-8	-	-	12-14	12-14	12-14	16-18	16-18
Вольная борьба	4,5-6	6-8	6-8	6-8	10-12	10-12	10-12	12-20	-
Волейбол	4,5-6	6-8	6-8	-	10-12	12-18	12-18	12-18	12-18

### Наполняемость учебно-тренировочных групп

Вид спорта	СОГ	Начальная подготовка				Учебно-тренировочный этап				
		1	2	3	4	1	2	3	4	5
Волейбол	14-25	14	14	14	-	12	12	12	12	12
Плавание	15	15	15	-	-	12	12	12	12	12
Вольная борьба	15-20	10	10	10	10	8	8	8	8	-
Бокс	10-15	10	10	10	-	8	8	8	8	8
Лыжные гонки	15	12	12	12		10	10	10	10	10
Настольный теннис	10-15	10	10	-		8	8	8	8	8

Таблица 4

### Наполняемость учебно-тренировочных групп по видам спорта и этапам подготовки в ГАУ ДО РО «СШ «Факел»

ФИО тренера - преподавателя	Этап подготовки	Учебно-тренировочная нагрузка		Численность обучающихся		Общее кол-во обучающихся
		Кол-во часов	Итого	По этапам	Всего	
<b>Лыжные гонки</b>						
Кузовенков С.В.	УТГ св. 2 лет	18	18	10	10	<b>77</b>
Чванов Е.Н.	УТГ св. 2 лет	16	22	10	22	
	НП св. года	6		12		
Каипов А.Р.	СОГ	6	6	15	15	
Трунькин Ю.Н.	СОГ	6	12	15	30	
	СОГ	6		15		
<b>Плавание</b>						
Барышников С.В.	УТГ св. 3 лет	18	36	12	39	<b>99</b>
	УТГ до 3 лет	12		12		
	СОГ	6		15		
Медникова М.В.	НП св. года	6	12	15	30	
	СОГ	6		15		

Мягкая А.О.	СОГ	6	12	15	30	
	СОГ	6		15		
<b>Бокс</b>						
Фаткуллин Р.Л.	НП св. года	6	12	10	25	<b>25</b>
	СОГ	6		15		
<b>Вольная борьба</b>						
Ким В.С.	СОГ № 1	6	24	18	72	<b>72</b>
	СОГ № 2	6		18		
	СОГ № 3	6		18		
	СОГ №4	6		18		
<b>Волейбол</b>						
Карпухин И.Е.	НП св. года	6	12	14	32	<b>32</b>
	СОГ	6		18		
<b>Настольный теннис</b>						
Чванов В.Н.	СОГ	6	6	15	15	<b>15</b>

Таблица 5

### Численность обучающихся на этапах подготовки

Программа подготовки	Этап подготовки	Кол-во групп	Кол-во обучающихся, всего
Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта	<b>УТ</b>	4	44
	<b>НП</b>	4	51
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>95</b>
Дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта	<b>СОГ</b>	14	225
<b>Итого</b>		<b>14</b>	<b>225</b>
<b>Всего</b>		<b>23</b>	<b>320</b>