



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «СШОР № 1»

Т.В. Кузьмина

Пр. № 30 от 29.12.2023

**Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год
муниципального автономного учреждения дополнительного образования
Великого Новгорода**

«Спортивная школа олимпийского резерва № 1»

Годовой учебно-тренировочный план МАУДО «СШОР № 1» разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 26.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1004;
- федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 949;
- федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг", утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. N 962 ;
- Уставом МАУДО «СШОР № 1».

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Тренировочный процесс в МАУДО «СШОР № 1» (далее Учреждение) ведётся на русском языке.

Учебно-тренировочный год в Учреждении начинается 1 января и заканчивается 31 декабря. Продолжительность учебного года составляет 52 недели.

Организация учебно-тренировочного процесса в учреждении регламентируется локальным актом и дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта, годовым учебно-тренировочным планом и расписанием учебно-тренировочных занятий. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией Учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющего собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

Целями обучения являются: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, утвержденными Минспорта России (далее – ФССП);

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

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

Годовой учебно-тренировочный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до мастера спорта.

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

I. СТРУКТУРА И ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учреждение реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта:

- Плавание
- Тяжелая атлетика
- Пауэрлифтинг

Организация структуры многолетней спортивной подготовки основывается на реализации этапов подготовки. При осуществлении спортивной подготовки в Учреждении устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Наполняемость групп: минимальная наполняемость спортивных групп может изменяться, но не должна быть меньше минимального состава следующего за этим этапом.

2.1. Этап начальной подготовки.

На этап начальной подготовки - принимаются дети, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний прошедшие отбор (тестирование в

соответствии с нормативами общей физической подготовки для зачисления в тренировочные группы на этапах).

Задачи этапа начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

Период подготовки: для отделений тяжелой атлетики, плавания – 3 года,
для отделения пауэрлифтинга – 2 года.

Для зачисления в школу устанавливается следующий минимальный возраст:

- отделение плавания 7 лет
- отделение тяжелой атлетики 9 лет
- отделение пауэрлифтинга 10 лет

Критерии оценки деятельности:

- стабильность состава занимающихся. Уровень потенциальных возможностей, занимающихся в избранном виде спорта;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта;

2.2. Учебно-тренировочный этап.

На тренировочный этап зачисляются только здоровые спортсмены на конкурсной основе, при выполнении ими контрольных требований по общефизической и специальной подготовке, предусмотренных программой.

Задачи учебно-тренировочного этапа:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Период подготовки на учебно-тренировочном этапе для отделений пауэрлифтинга, тяжелой атлетики, плавания - 5 лет

Для зачисления на учебно-тренировочный этап рекомендуется следующий минимальный возраст:

- отделение плавания 9 лет
- отделение тяжелой атлетики 12 лет
- отделение пауэрлифтинга 12 лет

Критерии оценки деятельности:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности занимающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- освоение теоретического раздела программ;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов

2.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) - норматив кандидата в мастера спорта России.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "плавание";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Период подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства для видов спорта пауэрлифтинг и тяжелая атлетика - без ограничений. Для вида спорта плавание - 3 года.

Для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства устанавливается следующий минимальный возраст:

- отделение плавания 12 лет
- отделение тяжелой атлетики 14 лет
- отделение пауэрлифтинга 14 лет

Критерии оценки деятельности:

- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма занимающихся;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях;

- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях;
- зачисление занимающихся спортивной школы в училища олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства.

1.4. Этап высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие норматив мастера спорта России.

Задачи этапа высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Период подготовки на этапе высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Для зачисления на этап высшего спортивного мастерства устанавливается следующий минимальный возраст:

- | | |
|------------------------------|--------|
| • отделение плавания | 15 лет |
| • отделение тяжелой атлетики | 15 лет |
| • отделение пауэрлифтинга | 16 лет |

Критерии оценки деятельности:

- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма занимающихся;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях;
- зачисление занимающихся спортивной школы в училища олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства.

При объединении учебно-тренировочных групп (при необходимости) на временной основе в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.
- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества

Приложение к учебному плану
от 28.12.2023 г.

№	Спортивное отделение	НП-1	НП2	НП3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	ССМ-1	ССМ- св. 2 лет	ВСМ	Всего часов	Всего групп	Всего обуч-ся
		ч. в нед/год	ч. в нед/год	ч. в нед/год	ч. в нед/год	ч. в нед/год	ч. в нед/год	ч. в нед/год	ч. в нед/год	ч. в нед/год	ч. в нед/год	ч. в нед/год			
1.		Плавание											9	112	
	Иванова Е.Г.								18/936	20/1040	20/1040	24/1248	18	3	21
	Ильина М.В.			6/312		12/624	12/624						20	3	42
	Швабович М.П.	4,5/234	6/312					16/832	18/936				34,5	3	53
2.	Тяжелая атлетика													7	48
	Кирсанов А.Н.						12/624	15/780			18/836		30	3	29
	Максимов А.Г.			6/312	10/520				15/780			24/1248	24	4	21
3.	Пауэрлифтинг													10	56
	Богданов Е.А.	4,5/234							14/728		20/1040	24/1248	38	4	24
	Маницин В.В.					10/520	10/520	14/728	14/728	20/1040	20/1040	24/1248	34	6	32

Годовой план-график распределения видов спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2,3	УТГ-1,2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5		
Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	12	14	16	18	20	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	3			4	4	
Наполняемость групп (человек)									
		15		12			7		4
1.	Общая физическая подготовка	131	156	268	313	266	300	187	137
2.	Специальная физическая подготовка	44	72	162	189	250	280	416	524
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	26	30	84	95	125	175
4.	Техническая подготовка	42	56	112	131	150	168	187	225
5.	Тактическая подготовка	2	4	12	12	14	16	16	22
6.	Теоретическая подготовка	5	8	10	12	16	16	18	18
7.	Психологическая подготовка	3	4	10	12	12	14	16	22
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	3	3	3	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	-	3	4	8	10	16	12
10.	Судейская практика	-	-	3	3	8	9	15	13
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	7	7	8	10	10
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	11	12	14	16	28	86
Общее количество часов в год		234	312	624	728	832	936	1040	1248

Годовой план-график распределения видов спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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	До трех лет	Свыше трех лет			
Недельная нагрузка в часах								
		4	5	6	10	14	20	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	4	4	
Наполняемость групп (человек)								
		8		6		3	1	
1.	Общая физическая подготовка	122	150	198	182	208	187	
2.	Специальная физическая подготовка	66	100	198	328	478	574	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	26	72	104	175	
4.	Техническая подготовка	37	50	62	88	124	150	
5.	Тактическая подготовка	1	1	3	5	14	18	
6.	Теоретическая подготовка	3	4	10	12	17	17	
7.	Психологическая подготовка	1	1	3	5	11	15	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	3	3	3	3	
9.	Инструкторская практика	-	-	3	8	18	20	
10.	Судейская практика	-	-	7	14	24	30	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	3	3	12	12	
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	4	8	27	47	
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040	1248	

Годовой план-график распределения видов спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2,3	УТГ-1	УТГ-2,3	УТГ-4,5		
Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	10	12	15	18	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	4	4	
Наполняемость групп (человек)								

		8		6			3	1
1.	Общая физическая подготовка	132	172	244	294	280	244	250
2.	Специальная физическая подготовка	58	82	166	200	296	486	674
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	21	24	62	94	125
4.	Техническая подготовка	32	34	42	50	62	48	62
5.	Тактическая подготовка	2	4	6	7	8	5	12
6.	Теоретическая подготовка	3	5	10	13	16	17	17
7.	Психологическая подготовка	2	3	5	5	8	6	8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2	2
9.	Инструкторская практика	-	-	6	9	10	6	12
10.	Судейская практика	-	-	10	10	14	12	38
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	6	12	6	12
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	2	4	10	10	36
Общее количество часов в год		234	312	520	624	780	936	1248

IV. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

V. Мероприятия по охране здоровья занимающихся

- соблюдение государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;
- прохождение занимающимися диспансеризации;
- профилактика курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ;
- обеспечение безопасности занимающимися во время пребывания в Учреждении
- пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда;

Заместитель директора
образовательной организации

Косиц

И.В. Костюченкова