

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
(МАУ ДО СШ)**

ПРИНЯТО:

На заседании Педагогического совета
МАУ ДО СШ

Протокол № 13 от 25 сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора МАУ ДО СШ

Скопцова Н.Б.

№ 30/1 от 26 сентября 2023 г.



**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
муниципального автономного учреждения
дополнительного образования «Спортивная школа»
на 2023-2024 год**

г. Сухой Лог
2023 г.

Пояснительная записка

Годовой учебно-тренировочный план дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» составлен в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 № 1073 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 988 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 № 733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с дополнениями и изменениями от 30.05.2023 № 392);

- Приказом Министерства образования и науки от 27.07.2022 г. № 629 «О Подтверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Санитарных правил СП 2.4-3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитательного обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);

- Уставом МАУ ДО СШ.

Годовой учебно-тренировочный план определяет максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам:

- дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта: «Бокс», «Дзюдо», «Лыжные гонки», «Самбо», «Тхэквондо», «Спорт ЛИН» дисциплина «Дзюдо»;

- дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта.

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение учебно-тренировочного года и ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 октября) из них 46 недели учебно-тренировочных занятий проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель это период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обучающихся на период их активного отдыха (отпуск тренера-преподавателя, праздничные дни по производственному календарю).

Продолжительность самостоятельной подготовки в учебно-тренировочном процессе составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта.

Продолжительность учебно-тренировочной недели - шестидневная.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет 60 минут (астрономический час) и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе – трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может превышать 8 астрономических часов.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

1. учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся;
2. по индивидуальным планам спортивной подготовки на период самостоятельной работы обучающихся;
3. учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
4. участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
5. инструкторская и судейская практика;
6. медико-восстановительные мероприятия;
7. Тестирование и контроль (в виде промежуточной и итоговой аттестации обучающихся).

Соотношение объемов обучения по разделам подготовки и иным мероприятиям по отношению к общему объему учебно-тренировочного плана определено в его структуре.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта:

Учебно-тренировочный процесс для обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта в Спортивной школе осуществляется в течение 46 недель учебно-тренировочных занятий и 6 недель отдыха в период отпуска тренера-преподавателя, в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет 60 минут (астрономический час) и не превышает двух часов.

Реализация образовательной программы осуществляется на спортивных объектах (площадках, залах) с учетом материально-технических возможностей спортивной школы, а также по договору с другими организациями.

Теоретические занятия спортивно-оздоровительных групп могут полностью или частично проводиться в форме бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии могут быть:

- индивидуальное;
- индивидуально-групповое;
- групповое;
- фронтальная – по подгруппам.

Тип занятий может быть: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольно-тестовый, контрольный, тренировочный, соревновательный, игровой.

Формы проведения занятий могут быть: беседа; мастер-класс, соревнование, опрос, встреча матчевая (товарищеская), наблюдение, учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, показательные выступления и другие.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий:

Словесный	Наглядный	Практический
Устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ	Показ, демонстрация видеоматериалов, показ иллюстраций и диаграмм, показ упражнений, приемов	Тренинг, упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и др.

В качестве домашнего задания обучающимся рекомендовано выполнять утреннюю гимнастику, применять водные процедуры, выполнять задания тренера-преподавателя по самостоятельному повышению уровню своей физической подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники избранного вида спорта.

В 2023-2024 учебно-тренировочном году в МАУ ДО СШ сформировано 52 группы.

1. Отделение «Бокс»:

- СОГ – 4,5 часа в неделю;
- СОГ – 6 часов в неделю;
- ГНП-2 года обучения – 6 часов в неделю.

2. Отделение «Дзюдо»:

- СОГ – 3 часа в неделю;
- ГНП-1 года обучения (2 шт.) – 4,5 часа в неделю;
- ГНП-4 года обучения (2 шт.) – 6 часов в неделю;
- УТГ-1 года обучения – 10 часов в неделю;
- УТГ-3 года обучения – 10 часов в неделю;
- УТГ-4 года обучения – 16 часов в неделю;
- УТГ-5 года обучения – 16 часов в неделю.

- По виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» дисциплина «Дзюдо»: ГНП-1 (мальчики и девочки) – 4,5 часа в неделю.

3. Отделение «Лыжные гонки»:

- СОГ (2 шт.) по 4 часа в неделю;
- СОГ – 3 часа в неделю;
- ГНП-2 года обучения (4 шт.) – 6 часов в неделю;
- УТГ-1 года обучения – 10 часов в неделю;
- УТГ-3 года обучения (3 шт.) – 16 часов в неделю.

4. Отделение «Самбо»:

- СОГ – 2 часа в неделю;
- СОГ (3 шт.) – 3 часа в неделю;
- СОГ (2 шт.) – 4,5 часа в неделю;
- ГНП-1 года обучения (3 шт.) – 4,5 часа в неделю;
- ГНП-3 года обучения – 6 часов в неделю;
- УТГ-1 года обучения (3 шт.) – 10 часов в неделю;
- УТГ-2 года обучения (2 шт.) – 10 часов в неделю;
- УТГ-3 года обучения (2 шт.) – 10 часов в неделю.

5. Отделение «Тхэквондо»:

- СОГ – 2 часа в неделю;
- ГНП-1 года обучения (ПХУМСЭ) (2 шт.) – 4,5 часа в неделю;
- ГНП-2 года обучения (ПХУМСЭ) (2 шт.) – 6 часов в неделю;
- ГНП-3 года обучения (ПХУМСЭ) – 6 часов в неделю;
- УТГ-1 года обучения (ПХУМСЭ) – 10 часов в неделю;
- УТГ-1 года обучения (ВЕСОВАЯ) (2 шт.) – 10 часов в неделю.

СОГ – спортивно-оздоровительная группа

ГНП – группа начальной подготовки

УТГ – учебно-тренировочная группа.

Учебно-тренировочный план

1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта, рассчитанная на 46 недель

Виды подготовки этапы (периоды подготовки)	Количество часов в год Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)						Объем обучения (%)
	весь период						
	2	3	4	4,5	5	6	
	Количество часов в неделю						
Теоретическая подготовка	9	14	18	20	23	28	10%
Общая физическая и специальная подготовка	46	69	92	104	115	138	50%
Виды спорта и подвижные игры	36	54	72	81	90	108	39%
Промежуточная (итоговая) аттестация	1	1	2	2	2	2	1 %
ИТОГО:	92	138	184	207	230	276	100%

2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»

№ п/п		Этапы и годы подготовки																		Этап совершенствования спортивного мастерства			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)																			
				До трех лет						Свыше трех лет													
				До года	Свыше года	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения	5-й год обучения	Не ограничивается												
		Недельная нагрузка в часах																					
		4,5	6	10						16						20							
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																					
		2	2	3						3						4							
		Наполняемость групп (чел)																					
		12-24						10-20								4-8							
		%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час		
1.	Общая физическая подготовка	45	105	36	112	22	114	21	109	22	114	15	125	15	125	12	125	12	125	12	125		
2.	Специальная физическая подготовка	10	24	15	47	22	114	21	109	22	114	17	141	17	141	22	228	22	228	22	228		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	0	-	0	4	21	4	21	4	21	5	42	5	42	5	52	5	52	5	52		
4.	Техническая подготовка	30	70	32	100	35	182	40	208	37	192	37	308	37	308	31	322	31	322	31	322		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	28	14	44	13	68	10	52	10	52	18	150	18	150	22	228	22	228	22	228		
6.	Инструкторская и судейская практика	-	0	-	0	1	5	1	5	2	10	4	33	4	33	2	22	2	22	2	22		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	7	3	9	3	16	3	16	3	16	4	33	4	33	6	63	6	63	6	63		
Общее количество часов в год		100	234	100	312	100	520	100	520	100	519	100	832	100	832	100	1040	100	1040	100	1040		

3. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»

Этапы и годы подготовки																				
Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)										Этап совершенствования спортивного мастерства						
До года				Свыше года	До трех лет						Свыше трех лет				Не ограничивается					
1-й год обучения		2-й, 3-й год обучения		1-й год обучения		2-й год обучения		3-й год обучения		4-й год обучения		5-й год обучения								
Недельная нагрузка в часах																				
4,5				6		10				16				20						
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																				
2		2		3				3				4								
Наполняемость групп (чел)																				
6-12																				
10-20		1-2																		
№ п/п	Виды подготовки	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	
		56	131	52	163	22	114	21	109	20	104	18	150	17	141	14	146			
1.	Общая физическая подготовка	5	12	5	16	20	104	19	100	18	94	18	150	18	150	20	208			
2.	Специальная физическая подготовка					8	42	8	42	8	42	9	74	9	75	10	104			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	30	70	36	112	36	188	38	197	40	208	41	342	42	349	41	426			
4.	Техническая подготовка	6	14	4	12	8	42	8	42	8	42	8	66	8	67	8	83			
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка					3	15	3	15	3	15	3	25	3	25	3	31			
6.	Инструкторская и судейская практика																			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	7	3	9	3	15	3	15	3	15	3	25	3	25	4	42			
Общее количество часов в год		100	234	100	312	100	520	100	520	100	520	100	832	100	832	100	1040			

4. Дополнительная образовательная программа по виду спорта «Самбо»

		Этапы и годы подготовки																
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								Этап совершенствования спортивного мастерства					
		До года		Свыше года		До трех лет				Свыше трех лет				Не ограничивается				
		1-й год обучения		2-й, 3-й год обучения		1-й год обучения		2-й год обучения		3-й год обучения		4-й год обучения						
		Недельная нагрузка в часах																
		4,5		6		10				14				18				
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																
		2		2		3				3				4				
		Наполняемость групп (чел)																
		12-24					6-12								2-4			
№ п/п	Виды подготовки	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час			
1.	Общая физическая подготовка	38	89	34	106	25	130	22	114	23	120	20	146	11	103			
2.	Специальная физическая подготовка	15	35	14	44	20	104	23	120	23	120	23	168	25	232			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	2	6	3	16	4	21	4	21	5	36	5	46			
4.	Техническая подготовка	32	75	35	110	35	182	32	166	30	156	30	218	25	232			
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	28	12	37	13	68	14	73	15	77	16	116	27	258			
6.	Инструкторская и судейская практика	1	2	1	3	2	10	2	10	2	10	2	14	2	19			
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	5	2	6	2	10	3	16	3	16	4	30	5	46			
7.	Общее количество часов в год	100	234	100	312	100	520	100	520	100	520	100	728	100	936			

5. Дополнительная образовательная программа по виду спорта «Тхэквондо», дисциплина «Пхумсе»

№ п/п	Этапы и годы подготовки																	Этап совершенствования спортивного мастерства			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)																		
	До года		Свыше года	До трех лет				Свыше трех лет													
	1-й год обучения	2-й, 3-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения	5-й год обучения	Не ограничивается													
	Недельная нагрузка в часах																				
4,5		6		10				14				18									
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																					
2		2		3				3				4									
Наполняемость групп (чел)																					
12-24				8-16														4-8			
%		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час					
1.		37	87	27	84	23	120	22	114	20	104	18	131	18	131	12	112				
2.		14	33	17	53	20	104	21	109	21	109	20	146	22	160	17	160				
3.				3	10	5	26	5	26	5	26	6	44	6	44	15	140				
4.		41	94	42	131	40	208	40	208	42	218	42	305	37	269	39	365				
5.		6	15	6	19	5	26	5	26	5	26	6	44	9	66	7	66				
6.		0		2	6	3	16	3	16	3	16	4	29	4	29	4	37				
		2	5	3	9	4	20	4	21	4	21	4	29	4	29	6	56				
7.		100	234	100	312	100	520	100	520	100	520	100	728	100	728	100	936				

Дополнительная образовательная программа по виду спорта «Тхэквондо», дисциплина «Весовая»

Этапы и годы подготовки																	
№ п/п	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								Этап совершенствования спортивного мастерства					
	До года		Свыше года	До трех лет				Свыше трех лет				Не ограничивается					
	1-й год обучения	2-й, 3-й год обучения	2-й, 3-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения	5-й год обучения									
Недельная нагрузка в часах																	
4,5		8		10		14		20									
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																	
2		2		3		3		4									
Наполняемость групп (чел.)																	
12-24						8-16						4-8					
%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час
37	115	27	112	23	120	22	114	20	104	18	131	18	131	12	125		
14	44	17	71	20	104	21	109	21	109	20	146	22	160	17	177		
0		3	12	6	26	5	26	5	26	6	44	6	44	15	156		
40	125	42	175	40	208	40	208	42	218	42	305	37	269	39	406		
6	19	6	26	6	26	5	26	5	26	6	44	9	66	7	73		
0		2	8	2	16	3	16	3	16	4	29	4	29	4	41		
3	9	3	12	3	20	4	21	4	21	4	29	4	29	6	62		
100	312	100	416	100	520	100	520	100	520	100	728	100	728	100	1040		

6. Дополнительная образовательная программа по виду спорта «Лыжные гонки»

№ п/п	Этапы и годы подготовки															
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)										Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года		Свыше года	До трех лет					Свыше трех лет					Не ограничивается		
	1-й год обучения	2-й, 3-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения	5-й год обучения									
	Недельная нагрузка в часах															
	4,5	6	10	16											20	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																
2	2		3	3		4										
Наполняемость групп (чел)																
	12-24				10-20								4-8			
	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	час	
1.	45	105	36	112	22	114	21	109	22	114	15	125	15	125	125	
2.	10	24	15	47	22	114	21	109	22	114	17	141	17	141	228	
3.	-	0	-	0	4	21	4	21	4	21	5	42	5	42	52	
4.	30	70	32	100	35	182	40	208	37	192	37	308	37	308	322	
5.	12	28	14	44	13	68	10	52	10	52	18	150	18	150	228	
6.	-	0	-	0	1	5	1	5	2	10	4	33	4	33	22	
7.																
	3	7	3	9	3	16	3	16	3	16	4	33	4	33	63	
	100	234	100	312	100	520	100	520	100	519	100	832	100	832	1040	
Общее количество часов в год																

7. Дополнительная образовательная программа по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», дисциплина «Дзюдо», мальчики

№ п/п	Этапы и годы подготовки													
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)										Этап совершенствования спортивного мастерства	
	Свыше года		До трех лет				Свыше трех лет				Не ограничивается			
	1-й год обучения	2-й, 3-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения	5-й год обучения							
	Недельная нагрузка в часах													
	4,5	8	10	14	20									
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах														
	2	2	3	3	4									
Наполняемость групп (чел)														
	8-16	6-12		5-10		4-8		3-6		3-6		1-2		
	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	час	
1.	40	93	40	166	34	177	34	177	34	283	34	283	17	
2.	38	89	38	158	26	135	26	135	26	216	26	216	25	
3.	8	19	8	33	20	104	20	104	20	166	20	166	22	
4.	5	12	5	21	12	62	12	62	12	100	12	100	16	
5.	3	7	3	13	2	10	2	10	2	17	2	17	4	
6.	3	7	3	13	2	10	2	10	2	17	2	17	4	
7.					1	6	1	6	1	8	1	8	6	
8.	1	2	1	4	2	10	2	10	2	17	2	17	3	
	2	5	2	8	1	6	1	6	1	8	1	8	3	
9.	100	234	100	416	100	520	100	520	100	832	100	832	100	
Общее количество часов в год													1040	

**Дополнительная образовательная программа по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»,
дисциплина «Дзюдо», девочки**

		Этапы и годы подготовки														Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)													
		До года		Свыше года		До трех лет					Свыше трех лет					Не ограничивается	
		1-й год обучения		2-й, 3-й год обучения		1-й год обучения		2-й год обучения		3-й год обучения		4-й год обучения		5-й год обучения			
		Недельная нагрузка в часах															
		4,5		8		10					14					20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
		2		2		3					3					4	
		Наполняемость групп (чел)															
		8-16		6-12		5-10		4-8		4-8		3-6		3-6		1-2	
№ п/п		%		час		%		час		%		час		%		час	
1.		40		93		40		166		23		120		23		192	
		38		89		38		158		28		146		27		224	
2.		8		19		8		33		26		136		26		216	
		5		12		5		21		11		58		11		91	
3.		3		7		3		13		2		10		2		17	
		3		7		3		13		2		10		2		17	
4.						4		21		4		21		4		33	
		1		2		1		4		2		10		3		25	
5.		2		5		2		8		2		10		2		17	
6.		100		234		100		416		100		520		100		832	
7.		100		234		100		416		100		520		100		832	
8.		100		234		100		416		100		520		100		832	
9.		100		234		100		416		100		520		100		832	
Общее количество часов в год		100		234		100		416		100		520		100		832	
		</															