



План учебно-тренировочной работы

Муниципального бюджетного
учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа города Шарыпово»
на спортивный сезон 2023-2024г.

Пояснительная записка

План тренировочной работы Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа города Шарыпово» разработан в соответствии с требованиями ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Устава Спортивной школы, Приказа Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013 г. «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», письма Министерства спорта РФ от 12 мая 2014г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», на основе Федеральных стандартов спортивной подготовке по видам спорта, дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

План содержит рекомендации по организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки, по построению годичного цикла, по содержанию типовых тренировочных занятий, по контрольным и переводным нормативам и системе медико-биологического обеспечения.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- планирование и осуществление тренировочного процесса;
- отбор лиц для их спортивной подготовки в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки;
- совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;
- разработка индивидуальных планов подготовки спортсменов;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах является выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории и практическими навыками участия в соревнованиях.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

План учебно-тренировочной работы предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена.

Количество учебных часов в год планируется из расчета 46 недель тренировочной работы, 6 недель активного отдыха.

План учебно-тренировочной работы включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия. Длительность обучения (количество лет) зависит от вида спорта.

Основной формой проведения тренировочных занятий является групповое занятие, кроме того, учащиеся выполняют индивидуальные задания тренера по совершенствованию техники, тактики и развитию физических качеств.

Наполняемость учебных групп, нагрузка, расчетный возраст и требования для зачисления на очередной этап подготовки приводятся в программах по видам спорта.

Учебно-тренировочная работа ведется на основе программ и расписания занятий. Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. При зачислении в ту или иную группу дети проходят тестирование. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий уровень подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе учащегося принимает тренерско-методический совет.

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности и начальной подготовки не превышает двух часов. В учебно-тренировочных группах - трех академических часов.

На протяжении периода обучения в спортивной школе спортсмены проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

На спортивно-оздоровительном этапе:

расширение двигательных возможностей и компенсация двигательной активности.

На этапе начальной подготовки:

базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации.

На тренировочном этапе подготовки:

специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта.

Общая направленность многолетней подготовки учащихся от этапа к этапу следующая:

постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей; переход от общеподготовительных средств к специализированным средствам подготовки спортсмена;

увеличение соревновательной нагрузки и опыта;

постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;

повышение интенсивности тренировок и использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности сохранения здоровья юных спортсменов.

Распределение времени в плане учебно-тренировочной работы на основе этапа подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

В план учебно-тренировочной работы входят часы для проведения контрольных занятий и судейской практики.

Недельный режим учебно-тренировочной работы устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, может быть сокращен не более чем на 25 % в спортивно-оздоровительных группах.

При объединении в одну группу обучающихся по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Содержание плана учебно-тренировочной работы направлено как на компенсацию недостатков школьного образования по физической культуре, так и на реализацию повышения уровня спортивного мастерства.

Критерии оценки выполнения учебного плана.

Этап спортивно - оздоровительный:

1. стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся, наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта;
2. уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

Этап начальной подготовки:

1. стабильный состав обучающихся, уровень потенциальных возможностей, обучающихся в избранном виде спорта;
2. динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
3. уровень освоения основ техники в избранном виде спорта

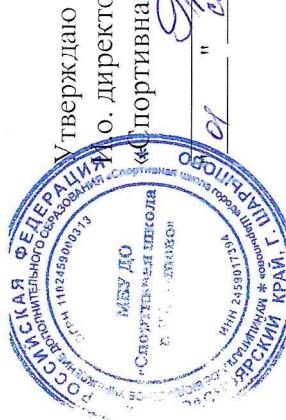
Учебно-тренировочный этап:

1. стояние здоровьЯ;
2. уровень физической подготовленности обучающихся;
3. динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями



А.А. Артемьева 2023 г.

ПЛАН
учебно - тренировочной работы по АФК и С (спорт ЛИН, дисциплина лыжные гонки)
ГРУЗИЙСКИЙ КРАЙ * квартал 31
225301 Грузинская ССР, Тбилиси, ул. Гагарина, 11
225301 Грузинская ССР, Тбилиси, ул. Гагарина, 11



Утвѣрждаю
о. директора МБУ ДО
«Спортивная школа г. Шарыпово»
А.А. Артемьева
от 15.07.2023 г.

ПЛАН

учебно - тренировочной работы по лыжным гонкам

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	СО	Этапы и годы подготовки					Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
			Недельная нагрузка в часах					Наполняемость групп (человек)				
			1	2	3	1	2	3	4	5		
4.5	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	4,5	4,5	6	8	10	12	14	16	16		
2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3		
12	12	12	12	10	10	10	10	10	10	10		
144	144	183	243	218	262	262	262	299	299	299		
44	44	80	106	150	181	181	232	266	266	266		
1.	Общая физическая подготовка											
2.	Специальная физическая подготовка											
3.	Участие в спортивных соревнованиях											
4.	Техническая подготовка											
5.	Теоретическая под готовка											
6.	Тактическая подготовка и психология											
7.	Инструкторская и судейская практика											
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль											
	Общее количество часов в год	234	234	312	416	520	624	728	832	832		

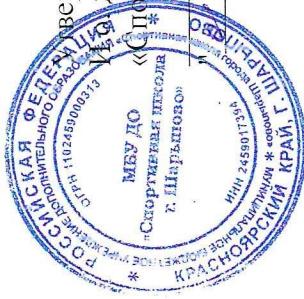


И.О. директора ДС
«Спортивная школа г. Шарылово»
А.А. Артемьева

ПЛАН

учебно - тренировочной работы по армрестлингу

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		СО		Этап начальной подготовки		1		2	
		1	1	2		10	12	12	14
Недельная нагрузка в часах									
4,5	4,5	6			10	12	12	14	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
2	2	2			3	3	3	3	
Наполняемость групп (человек)									
10	10	10			8	8	8	8	
82	82	78			109	131	131	124	
30	30	56			88	106	106	131	
1.	Общая физическая подготовка	82							
2.	Специальная физическая подготовка	30							
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-				21	25	25	36
4.	Техническая подготовка	94	94	128		198	237	237	255
5.	Теоретическая под готовка	8	8	10		18	20	20	24
6.	Тактическая подготовка и психологическая подготовка	15	15	34		60	74	74	100
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-		10	12	12	36
8.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	5	5	6		16	19	19	22
Общее количество часов в год									
234	234	312			520	624	624	728	



УДК директора МБУ ДО
«Спортивная школа г. Шарыпово»
А.А. Артемьева
"Сентябрь" 2023 г.

ПЛАН

учебно - тренировочной работы по легкой атлетике для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этапы и годы подготовки		
		1	2	3	1	2	3	4	5	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
1.	2	2	2	3	3	3	3	3	3	
Наполняемость групп (человек)										
		10	10	10	8	8	8	8	8	8
1.	Общая физическая подготовка	132	168	226	166	200	200	145	145	166
2.	Специальная физическая подготовка	44	57	75	119	143	143	197	197	225
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	8	21	25	25	44	44	50
4.	Техническая подготовка	35	50	66	125	150	150	189	189	216
5.	Теоретическая подготовка	8	10	12	18	20	20	24	24	24
6.	Тактическая подготовка и психологическая подготовка	10	15	21	29	36	36	49	49	59
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	3	3	3	3	3	3
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	21	25	25	44	44	50
9.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2	3	5	18	22	22	33	33	39
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	624	728	728	832



ПЛАН
учебно - тренировочной работы по легкой атлетике для спортивной дисциплины «бег на средние и длинные дистанции»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1	2	3	1	2	3	
Недельная нагрузка в часах								
4,5		6		8		10		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		2		2		3		
Наполняемость групп (человек)								
10		10		8		8		
132		168		226		260		
44		57		75		62		
2.		Специальная физическая подготовка		-		6		
3.		Участие в спортивных соревнованиях		8		10		
4.		Техническая подготовка		35		50		
5.		Теоретическая подготовка		8		10		
6.		Тактическая подготовка и психологическая подготовка		10		15		
7.		Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		3		3		
8.		Инструкторская и судейская практика		-		-		
9.		Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия		2		3		
Общее количество часов в год		234		312		416		
				520		624		
						624		
						728		
						832		



Утверждаю
Директора МБУ ДО
«Спортивная школа г. Шарыпово»
А.А. Артемьева
01 октября 2023 г.

ПЛАН
учебно - тренировочной работы по АФК и С (спорт лиц с ПОДА, дисциплина пауэрлифтинг)

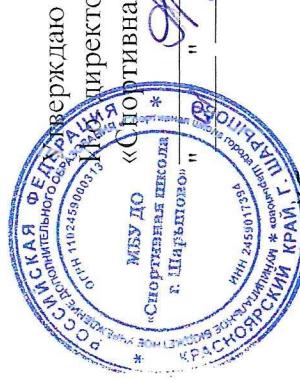
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	СО	Этапы и годы подготовки				
			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
			1	2	3	1	2
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		5	5	6	8	8	9
		2	2	2	2	3	3
Наполняемость групп (человек)							
		4	4	4	4	3	3
		127	127	153	205	92	103
1.	Общая физическая подготовка	62	62	75	100	150	169
2.	Специальная физическая подготовка	49	49	59	79	121	136
3.	Техническая подготовка	3	3	4	4	8	9
4.	Тактическая подготовка	3	3	3	4	8	9
5.	Психологическая подготовка	5	5	6	8	17	19
6.	Теоретическая подготовка	5	5	6	8	8	9
7.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	4	4	5
8.	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	4	4	5
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	260	260	312	416	416	520
Общее количество часов в год		260	260	312	416	468	520
							520



А.А. Артемьева
"одиннадцатое" 2023 г.

Учебно - тренировочной работы по пауэрлифтингу

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	СО				Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1	1	2		1	2		3		4		
		4,5	4,5	6		10	12		12		14		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
		2	2	2		3	3		3		3		
Наполняемость групп (человек)													
		8	8	8		6	6		6		6		
1.	Общая физическая подготовка	119	119	144		177	212		212		212		175
2.	Специальная физическая подготовка	66	66	103		192	231		231		231		298
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-		31	37		37		37		73
4.	Техническая подготовка	37	37	50		68	81		81		81		95
5.	Теоретическая под готовка	2	2	2		18	20		20		20		24
6.	Тактическая подготовка и психологическая подготовка	3	3	4		8	11		11		11		12
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-		10	13		13		13		29
8.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	7	7	9		16	19		19		19		22
Общее количество часов в год		234	234	312		520	624		624		624		728

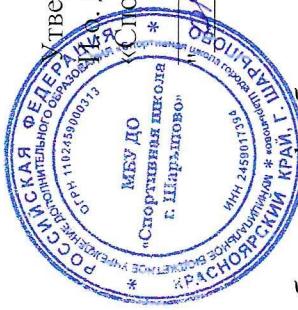


Утверждаю
Директора МБУ ДО
«Спортивная школа г. Шарыпово»
А.А. Артемьева
2023 г.

ПЛАН

учебно - тренировочной работы по волейболу

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	СО	Этапы и годы подготовки					Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
			Этап начальной подготовки					Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
			1	2	3	1	2	2	3	3	4	5
Недельная нагрузка в часах												
4,5	4,5	6	8	10	12	12	14	14	16			
2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	5
Наполняемость групп (человек)												
14	14	14	14	14	12	12	12	12	12	12	12	12
69	69	87	114	114	112	112	112	112	112	127	127	140
29	29	41	54	54	70	85	85	85	85	109	109	125
1.	Общая физическая подготовка											
2.	Специальная физическая подготовка											
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	40	50	50	50	58	58	73
4.	Техническая подготовка	55	55	76	100	120	120	120	120	155	155	172
5.	Теоретическая под готовка	8	8	10	12	18	18	18	18	20	20	24
6.	Тактическая подготовка и психологическая подготовка	27	27	43	63	80	80	80	80	98	98	121
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	7	7	12	12	12	15	15
8.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	4	4	6	7	11	11	15	15	21	21	22
9	Интегральная подготовка	42	42	49	66	62	62	77	77	81	81	90
	Общее количество часов в год	234	234	312	416	520	624	624	624	728	728	832



Директора МБУ ДО
«Спортивная школа г. Шарыпово»
 А.А. Артемьева
 "Сентябрь" 2023 г.

ПЛАН

учебно - тренировочной работы по футболу

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	СО	Этапы и годы подготовки					Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
			1	2	3	1	2	3	4	5	16	14	
Недельная нагрузка в часах													
4,5	4,5	6	8	10	12	12	14	14	16	16	14	12	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Наполняемость групп (человек)													
14	14	14	14	14	12	12	12	12	12	12	12	12	
35	35	47	63	76	94	94	94	94	94	94	109	118	
1.	Общая физическая подготовка	-	-	-	-	42	45	45	45	45	73	80	80
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	42	45	45	45	45	58	66	66
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	42	45	45	45	45	58	66	66
4.	Техническая подготовка	109	109	140	186	186	224	224	224	224	138	150	150
5.	Теоретическая под готовка	2	2	2	2	18	20	20	20	20	24	24	24
6.	Тактическая подготовка и психология	3	3	4	6	24	30	30	30	30	56	68	68
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	11	15	15	15	15	21	25	25
8.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	7	7	9	13	15	18	18	18	18	59	83	83
9	Интегральная подготовка	78	78	110	146	106	133	133	133	133	190	218	218
Общее количество часов в год		234	234	312	416	520	624	624	624	624	728	832	832