

	УТВЕРЖДАЮ: Директор МАУ ДО СШ «Ника» г. Перми _____ Л.В. Шалашова Приказ № <u>3</u> от <u>09.01.2023</u> г.
--	--

**Годовой учебно-тренировочный план
МАУ ДО «СШ «НИКА» Г.ПЕРМИ
на 2023 учебно-тренировочный год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Годовой учебно-тренировочный план муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Ника» г. Перми (далее по тексту Школа) составлен на основе Федеральных стандартов по видам спорта художественная гимнастика, спортивная гимнастика, спортивная акробатика, черлидинг, танцевальный спорт, Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции от 04.06.2014 г), приказом Министерства спорта РФ от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ», приказом Министерства спорта России от 03.10.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям по спортивной подготовке. СанПиН 2.4.4.3172-14.

Годовой учебно-тренировочный план учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Содержание годового учебно-тренировочного плана включает в себя следующие разделы:

1. Учебно-тренировочный план.
2. Режим работы школы.

Школа осуществляет свою деятельность по общеразвивающим программам и дополнительным образовательным программам спортивной подготовки:

- Художественная гимнастика,
- Спортивная гимнастика,
- Спортивная акробатика,
- Чир спорт,
- Танцевальный спорт.

Учебно-тренировочный план отражает специфику деятельности Школы, ее физкультурно-спортивную направленность, учитывает основные положения Устава Школы.

Содержание учебно-тренировочного процесса ориентировано на формирование здорового образа жизни, развитие физических и морально-волевых качеств, достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям обучающихся.

Школа организует тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 7-дневной учебно-тренировочной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный план по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки рассчитан на 52 недели, по общеразвивающим программам – 36 недель.

Отражает этапы учебно-тренировочного процесса, количество часов по разделам подготовки в год. За единицу измерения объема учебно-тренировочной нагрузки принят астрономический час – 60 мин, в спортивно-оздоровительных группах академический час – 35 мин.

Недельный режим учебно-тренировочной работы устанавливается в соответствии с федеральными стандартами по видам спорта:

Группы начальной подготовки до года обучения – 4.5 часов/неделю,

Группы начальной подготовки свыше года обучения – 8 часов/неделю,

Группы учебно-тренировочного этапа до 3 лет:

- (отделение «художественная гимнастика» – 12 часов/неделю);

- (отделения «спортивная акробатика», «чир спорт», «спортивная гимнастика» - 10 час/неделю);

- (отделения «танцевальный спорт» - 8 часов/неделю).

Группы учебно-тренировочного этапа свыше 3 лет:

- (отделение «художественная гимнастика», «спортивная гимнастика», «чир спорт» – 14 часов/неделю);

- (отделение «спортивная акробатика» - 12 час/неделю);

Группы совершенствования спортивного мастерства весь период подготовки

- (отделение «художественная гимнастика», «чир спорт» - 20 час/неделю);

- (отделение «спортивная акробатика» «танцевальный спорт» –16 час/неделю);

Основными формами процесса спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные занятия;

- индивидуальные тренировочные занятия;

- тренировочные сборы;

- медико-восстановительные мероприятия;

- участие в соревнованиях и контрольное тестирование;

-судейская и инструкторская практика.

Часовая нагрузка распределяется согласно дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом возраста занимающегося, и дифференцированного подхода к каждому спортсмену.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе (дополнительные общеразвивающие программы) – 2 академических часов;
- на этапе начальной подготовки – 2 академических часов;
- на учебно-тренировочном этапе – 3 часа.
- на этапе совершенствование спортивного мастерства (программа спортивной подготовки по видам спорта) – 4 часа.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, если соблюдаются следующие условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Распределение времени в учебном плане на предметные области подготовки по этапам и годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней спортивной подготовки и обеспечения преемственности дополнительных общеобразовательных программ:

Спортивно-оздоровительный этап (дополнительные общеобразовательные программы):

- удовлетворение индивидуальных потребностей занимающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка занимающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

Этап начальной подготовки (дополнительные образовательные программы спортивной подготовки):

- удовлетворение индивидуальных потребностей занимающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;
- выявление задатков и способностей занимающихся;
- освоение основ техники в избранном виде спорта;
- содействие гармоничному формированию растущему организму;
- выявление и поддержка занимающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (дополнительные образовательные программы спортивной подготовки):

- удовлетворение индивидуальных потребностей занимающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- закрепление культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;
- совершенствование техники избранного вида спорта;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня физической подготовленности;
- приобретение и накопление соревновательной практики;
- поддержка занимающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

Совершенствование спортивного мастерства (дополнительные образовательные программы спортивной подготовки):

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- поддерживание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени на различные предметные области. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на техническую, специальную физическую, тактическую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на развитие общефизических качеств.

Режим работы Школы.

Организованное начало учебно-тренировочного года – 1 сентября.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.30 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»).

В воскресные дни, кроме (или вместо) основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, культурно-массовые мероприятия.

Нормативы по набору в группы и тренировочном режиме по видам спорта и видам программ.

Наименование этапа обучения	Год обучения	Вид спорта	Возраст зачисления	Мин. число зан-ся в группах	Кол-во часов в неделю.
Этап спортивно-оздоровительный	3 года	Спортивная гимнастика	4	10	6
		Спортивная акробатика	4	12	6
	2 года	Художественная гимнастика	4	12	6
Спортивная подготовка					
	До года	Спортивная гимнастика	Девочки-6 лет	10	4.5

Этап начальной подготовки		Мал. – 7 лет			
		Спортивная акробатика	6 лет	12	4,5
		Художественная гимнастика	Девочки-6 лет	12	4.5
		Чир спорт	7 лет	12	4.5
	Свыше года	Спортивная гимнастика	Девочки-7 лет Мал. – 8 лет	10	6
		Спортивная акробатика	7 лет	12	6
		Художественная гимнастика	Девочки-7 лет	12	6
		Чир спорт	8 лет	12	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 3 лет	Спортивная гимнастика	Девочки-7 лет. Мал. – 9 лет	5	10
		Спортивная акробатика	8 лет	6	10
		Художественная гимнастика	Девочки-8 лет	8	12
		Чир спорт	8 лет	9	10
	Свыше 3 лет	Танцевальный спорт	10 лет	10	8
		Спортивная гимнастика	Девочки-9 лет Мал. – 11 лет	5	14
		Спортивная акробатика	10 лет	6	12
		Художественная гимнастика	Девочки-10 л	8	14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	Чир спорт	10 лет	8	14
		Танцевальный спорт	14 лет	2	16
		Спортивная акробатика	10 лет	2	16
		Художественная гимнастика	Девочки-13 л	6	20
		Чир спорт	11 лет	4	20

Тематический план по художественной гимнастике

Разделы подготовки	Этапы и периоды подготовки					
	Спор т-оздор	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
		1-2	до года	свыше года	До 3 лет	
Общая физическая подготовка	188	88	120	156	190	116
Специальная физическая подготовка		51	70	154	401	254
Техническая подготовка	23	75	91	160	10	292
Теоретическая подготовка	3	2	3	22	45	38
Тактическая подготовка		7	8	62	14	88
Психологическая подготовка			1	22	12	18
Участие в спортивных соревнованиях	1	4	6	12	28	130
Инструкторская и судейская практика					13	36

Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия		4	8	30	10	34
Тестирование и контроль	2	3	5	6	5	34
ИТОГО	216	234	312	624	728	1040

Тематический план по спортивной гимнастике

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Спорт-оздоров	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивно специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		1-2	1 год	Св. года	До 3 лет	
Общая физическая подготовка (ч)	188	70	80	58	45	37
Специальная физическая подготовка (ч)		41	56	146	190	223
Техническая подготовка (ч)	23	117	167	272	401	519
Теоретическая подготовка (ч)	3	2	3	5	10	15
Тактическая подготовка (ч)		-	-	10	14	16
Психологическая подготовка (ч)		-	1	5	12	15
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	3	10	28	75
Инструкторская и судейская практика		-	-	2	13	18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия		1	1	10	10	10
Тестирование и контроль	1	1	1	2	5	8
ИТОГО	216	234	312	520	728	936

Тематический план по спортивной акробатике

Разделы подготовки	Этапы и периоды подготовки					
	Спорт-оздор	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
		1-2	до года	Свыше года	До 3 лет	
Общая физическая подготовка	106	78	60	96	91	107
Специальная физическая подготовка	76	53	124	160	200	224
Техническая подготовка	26	167	280	312	450	509

Теоретическая подготовка	3	3	10	10	14	14
Тактическая подготовка		7	16	16	24	24
Психологическая подготовка		1	10	10	12	12
Участие в спортивных соревнованиях		1	10	10	15	15
Инструкторская и судейская практика		-	4	4	15	20
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия		1	2	2	5	5
Тестирование и контроль		1	4	4	6	6
ИТОГО	216	312	520	624	832	936

Тематический план по танцевальному спорту

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап ССМ	Этап ВСМ
		До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет		
1	Общая физическая подготовка	81	107	117	105	137	150
2	Специальная физическая подготовка	40	48	80	97	166	190
3	Техническая подготовка	105	149	200	278	463	538
4	Теоретическая подготовка	3	3	6	10	16	20
5	Тактическая подготовка	3	-	3	10	16	20
6	Психологическая подготовка	-	3	6	8	14	18
7	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	3	5	8	8
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	8	8
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	1	3	4	10
ИТОГО		234	312	416	520	832	936

Тематический план по чир спорту

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет		

Общая физическая подготовка	115	126	153	135	156	174
Специальная физическая подготовка	55	95	153	244	260	312
Техническая подготовка	39	54	132	201	360	424
Участие в спортивных соревнованиях	-	3	15	43	83	100
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23	31	52	70	83	100
Инструкторская и судейская практика	-	-	5	14	41	69
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	3	10	21	57	69
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД	234	312	520	728	1040	1248