

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД АРХАНГЕЛЬСК»
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ИМЕНИ СОКОЛОВА ЛЬВА КОНСТАНТИНОВИЧА»

Рассмотрен и согласован
на заседании Педагогического совета
Протокол № "3" 28.12. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБУ ДО СШОР

им. Соколова Л.К.

Н.М. Пинаевская

"28" декабря 2024 г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 2025 год

г. Архангельск
2024 год

Пояснительная записка

Учебно-тренировочный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования городского округа «Город Архангельск» «Спортивная школа олимпийского резерва имени Соколова Льва Константиновича» (МБУ ДО СШОР им. Соколова Л.К.) является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность учреждения, разработан на основе Федерального закона РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 29.12.2022); Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 28.12.2022); Устава МБУ ДО СШОР им. Соколова Л.К., федеральных стандартов по видам спорта «гребной слалом» (приказ Минспорта РФ от 02.11.2022 г. № 909) и «гребля на байдарках и каноэ» (приказ Минспорта РФ от 09.11.2022 г. № 945).

Учебно - тренировочный план содержит рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки, по построению годичного цикла, по содержанию типовых учебно-тренировочных занятий, по контрольным и переводным нормативам.

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

- осуществление учебно-тренировочной и воспитательной работы среди обучающихся, направленной на укрепление здоровья и всестороннего развития;
- выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом, подготовка спортсменов высокой квалификации в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.
- обеспечение приобретения знаний в области гигиены и овладение теоретическими основами, приемами и методами оценки и контроля своего состояния.

В МБУ ДО СШОР им. Соколова Л.К. работает 7 тренеров, функционируют 2 отделения по видам спорта: гребля на байдарках и каноэ и гребной слалом. Содержание деятельности определяется тренером с учетом учебно-тренировочных планов и программ. Распределение времени в учебно-тренировочном плане осуществляется в соответствии с программами спортивной подготовки и конкретными задачами многолетней подготовки.

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года. Прием заявлений и вступительных испытаний проводится в декабре. Начало учебного года **1 января**.

В Учреждении ведется методическая работа, направленная на совершенствование учебно-тренировочного процесса, программ, форм и методов деятельности, мастерства тренеров. С этой целью в Учреждении постоянно работает Педагогический, Тренерский совет, Методическое объединение. Порядок их работы определяется Положениями.

В группы, занимающиеся по дополнительной общеразвивающей программе по гребле на байдарках и каноэ, зачисляются дети с 7 лет.

В группы начальной подготовки и тренировочные группы, занимающиеся по программам спортивной подготовки, зачисляются дети в соответствии в федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта:

-гребля на байдарках и каноэ – НП с 9 лет, ТГ с 11 лет; СС с 14 лет; ВСМ с 15 лет.

-гребной слалом – НП с 8 лет, ТГ с 11 лет; СС с 12 лет, ВСМ с 14 лет.

Программы, реализуемые в Учреждении

Название программы	Возраст занимающихся	Срок реализации программ (в годах)	Дата утверждения, № приказа
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ». Этап начальной подготовки	с 9 лет	3 года	09.01.2023, пр. №6-р от 09.01.2023

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гребля на байдарках и каноэ». Тренировочный этап	с 11 лет	5 лет	09.01.2023, пр. №6-р от 09.01.2023
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гребля на байдарках и каноэ». Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	с 14/с 15 лет	без ограничений	09.01.2023, пр. №6-р от 09.01.2023
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гребной слалом». Этап начальной подготовки	с 8 лет	3 года	09.01.2023, пр. №6-р от 09.01.2023
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гребной слалом». Тренировочный этап	с 11 лет	5 лет	09.01.2023, пр. №6-р от 09.01.2023
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гребной слалом». Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	с 12/с 14 лет	без ограничений	09.01.2023, пр. №6-р от 09.01.2023
Дополнительная общеразвивающая программа в сфере физической культуры и спорта «Гребля на байдарках и каноэ»	с 7 лет	1 год	09.01.2023, пр. №6-р от 09.01.2023
Дополнительная общеразвивающая программа в сфере физической культуры и спорта «Гребной слалом»	с 7 лет	1 год	09.01.2023, пр. №6-р от 09.01.2023

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку по видам спорта

Вид спорта	Этап спортивной подготовки	Продолжительность в годах	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Гребля на байдарках и каноэ	Этап начальной подготовки	3	9	11-18
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8-14
	Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	3-5

	Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	15	1-2
Гребной слалом	Этап начальной подготовки	3	8	10-17
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6-12
	Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	12	2-3
	Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	14	1-2

Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. Спортеменам, не выполнившим нормативы, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

Наполняемость групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с программой.

Продолжительность освоения дополнительных общеразвивающих программ в сфере физической культуры и спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом» и количество лиц в группах, занимающихся по данным программам

Вид спорта	Продолжительность в годах	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Гребля на байдарках и каноэ	1	7	10-30
Гребной слалом	1	7	10-30

Учебно-тренировочный процесс МБУ ДО СШОР им. Соколова Л.К.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется круглогодично в соответствии с дополнительными образовательными программами по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ» и «гребной слалом», рассчитанными на **52 недели**, из которых 44 недели тренировочных занятий в условиях спортивной школы и дополнительно 8 недель работы (в период отпуска тренера-преподавателя) в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам работы в период активного отдыха, в том числе с использованием дистанционных технологий.

На 2025 тренировочный год в школе запланировано открытие 21 группы, реализующих программы спортивной подготовки (этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап спортивного совершенствования).

Учебно-тренировочный план (гребля на байдарках и каноэ)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки		
		До года		Свыше года
		Недельная нагрузка в часах		
		6		8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия		
		2		2
		Наполняемость групп (человек)		
		11-18		11-18
1	Общая физическая подготовка	187		225
2	Специальная физическая подготовка	50		67
3	Участие в спортивных соревнованиях	-		4
4	Техническая подготовка	63		100
5	Тактическая подготовка	2		3
6	Теоретическая подготовка	5		7

7	Психологическая подготовка	2	2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4
9	Инструкторская практика	-	-
10	Судейская практика	-	-
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2
12	Восстановительные мероприятия	-	2
Общее количество в год		312	416

Учебно-тренировочный план (гребля на байдарках и каноэ)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах	
		12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия	
		3	3
		Наполняемость групп (человек)	
1	Общая физическая подготовка	8-14	8-14
2	Специальная физическая подготовка	293	243
3	Участие в спортивных соревнованиях	131	412
4	Техническая подготовка	19	94
5	Тактическая подготовка	144	103
6	Теоретическая подготовка	7	17
7	Психологическая подготовка	7	10
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	10
		4	8

9	Инструкторская практика	3	9
10	Судейская практика	3	10
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	8
12	Восстановительные мероприятия	4	12
Общее количество в год		624	936

Учебно-тренировочный план (гребной слалом)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки		
		До года	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах		
		6	8	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия		
		2	2	
		Наполняемость групп (человек)		
		10-17	10-17	
1	Общая физическая подготовка	194	221	
2	Специальная физическая подготовка	53	83	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	
4	Техническая подготовка	56	88	
5	Тактическая подготовка	1	3	
6	Теоретическая подготовка	1	3	
7	Психологическая подготовка	1	2	
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	
9	Инструкторская практика	-	-	
10	Судейская практика	-	-	
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	

12	Восстановительные мероприятия	2	3
	Общее количество в год	312	416

Учебно-тренировочный план (гребной слалом)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах	
		12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия	
		3	3
		Наполняемость групп (человек)	
		6-12	6-12
1	Общая физическая подготовка	250	215
2	Специальная физическая подготовка	162	271
3	Участие в спортивных соревнованиях	19	47
4	Техническая подготовка	143	300
5	Тактическая подготовка	10	12
6	Теоретическая подготовка	4	8
7	Психологическая подготовка	5	8
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	13
9	Инструкторская практика	6	14
10	Судейская практика	6	14
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	15
12	Восстановительные мероприятия	8	19
	Общее количество в год	624	936

Годовой учебно-тренировочный план (гребной слалом)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		22	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия	
		4	4
		Наполняемость групп (человек)	
		2-3	1-2
1	Общая физическая подготовка	217	262
2	Специальная физическая подготовка	355	437
3	Участие в спортивных соревнованиях	80	116
4	Техническая подготовка	355	437
5	Тактическая подготовка	14	17
6	Теоретическая подготовка	10	10
7	Психологическая подготовка	10	17
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	20	25
9	Инструкторская практика	17	22
10	Судейская практика	17	22
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	20	34
12	Восстановительные мероприятия	29	57
	Общее количество в год	1144	1456

Учебно- тренировочная работа ведется на основе программ, рабочих планов и расписаний занятий. Количество часов, отведенных в учебно-тренировочном плане на отдельные разделы, может незначительно изменяться в зависимости от циклов подготовки спортсмена и от индивидуальных особенностей спортсмена.

Общая физическая подготовка включает в себя все основные группы упражнений (строевые, общеразвивающие, упражнения с предметами и подвижные игры, другие виды спорта) и направлена на общее развитие, укрепление организма спортсмена, повышение функциональных способностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

Специальная физическая подготовка направлена на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

Техническая подготовка направлена на овладение техникой избранного вида спорта. Овладение техникой – обязательное условие на пути к повышению спортивных достижений. Овладение техникой всегда связано с проявлением и развитием психических и физических качеств.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической и технической подготовкой.

Тактическая подготовка это совокупность форм и способов борьбы за победу на соревнованиях. Используя свои физические и технические возможности, а также слабые стороны противника, спортсмен решает основную задачу-достижение победы.

Психологическая подготовка представляет собой процесс практического применения специальных средств и методов, с целью достижения психологической готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

Участие в соревнованиях. Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Восстановительные мероприятия проводятся в ходе отдельных тренировочных занятий, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах подготовки. Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Инструкторская и судейская практика является частью тренировочного процесса особенно на тренировочных этапах подготовки.

Аттестация обучающихся. Уровень технического мастерства обучающихся отслеживается в ходе занятий, контрольных тренировок, учебно-тренировочных сборов и на заключительном этапе в ходе соревнований.

Аттестация обучающихся проводится по промежуточным контрольным нормативам и по контрольно-переводным нормативам по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке по окончании тренировочного года.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы в сфере физической культуры и спорта «гребля на байдарках и каноэ»

Учебно - тренировочный процесс по программе рассчитан на 42 недели занятий в условиях спортивной школы.

На 2025 учебно-тренировочный год запланировано открытие 4 групп, реализующих дополнительную общеразвивающую программу в сфере физической культуры и спорта «гребля на байдарках и каноэ».

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		Объем обучения (%)
		Спортивно-оздоровительный этап		
1	Теоретическая подготовка	14		6
2	Общая физическая подготовка	152		60
3	Специальная физическая подготовка	80		31
4	Контрольные испытания и участие в соревнованиях	4		2
5	Медицинское обследование	2		1
Общее количество часов		252		100

Продолжительность одного учебно - тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- в спортивно-оздоровительных группах – 2 часов;

- на этапе начальной подготовки – 2-3 часов;

- на тренировочном этапе – 3 часов.

Годичный учебно - тренировочный план подразделяется, как правило, на три периода:

- *подготовительный* (примерные сроки периода – январь – март), направленный на формирование у спортсменов функциональной базы долговременного спортивного роста и на создание предпосылок становления спортивной формы;
- *соревновательный* (апрель – сентябрь), направленный на подготовку к выступлению и участие в соревнованиях;
- *восстановительный* - *подготовительный* (примерные сроки периода – октябрь – ноябрь), направленный на формирование у спортсменов функциональной базы долговременного спортивного роста и на создание предпосылок становления спортивной формы;
- *переходный* (примерные сроки – декабрь), направленный на решение организационно-плановых вопросов тренировок тренировочного года и создания благоприятных предпосылок для тренировочных работ в следующих периодах подготовки.

Непрерывность освоения занимающимися программ обеспечивается следующим образом:

- участием обучающихся в учебно-тренировочных сборах;
- самостоятельной работой обучающихся по индивидуальному плану подготовки, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видео материалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Критерии оценки выполнения учебно-тренировочного плана.

На *спортивно-оздоровительном оздоровительном этапе* (по дополнительной общеразвивающей программе в сфере физической культуры и спорта «гребля на байдарках и каноэ»): стабильное общее физическое развитие обучающихся наряду с

основами технических навыков в избранном виде спорта; уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

На этапе начальной подготовки: стабильность состава обучающихся. Уровень потенциальных возможностей спортсменов в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся; уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

На тренировочном этапе: состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся, динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов в соответствии с индивидуальными особенностями; уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта; выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

Контроль за выполнением учебно-тренировочного плана ведется заместителем директора по спортивной работе и инструктором-методистом.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 64075045638428745403327213019230093705736652724

Владелец Прокопьев Дмитрий Сергеевич

Действителен с 26.04.2024 по 26.04.2025