



УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА 2026 ГОД муниципального автономного учреждения дополнительного образования Великого Новгорода «Спортивная школа № 3»

Учебно-тренировочный план МАУДО «СШ №3» разработан в соответствии с требованиями, Законом РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Законом РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», Законом РФ от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии человека. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 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 Мин спорта РФ от 30.10.2015 № 999 « Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ», Приказа Мин.спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивным программам спортивной подготовки», Уставом МАУДО «СШ № 3».

1. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-тренировочные занятия в «СШ №3» начинаются 1 января и заканчиваются 31 декабря. Тренировочные занятия проводятся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт», в течение 52 недель в условиях спортивной школы, включая 6 недель в условиях учебно-тренировочных сборов в каникулярный период, либо по индивидуальным планам. Организация учебно-тренировочного процесса в учреждении регламентируется учебным планом и расписанием учебно-тренировочных занятий. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией МАУДО «СШ № 3» по представлению тренера-преподавателя, в целях установления более благоприятного режима занятий и отдыха лиц, осваивавших дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

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 тренировок, развития 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 результатов.

Система спортивного отбора включает в себя:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Условия и режим освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки должны соответствовать «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СанПиН 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г., 2.1.3678-20» от 24.12.2020 г.

Целями спортивной школы являются:

- удовлетворение потребностей населения в занятиях физической культурой и спортом;
 - образовательная деятельность по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт»;
 - содействие развитию спорта высших достижений;
 - участие в осуществлении пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни.
- Достижение вышеуказанных целей предполагает решение следующих основных задач:**
- осуществление процесса, ориентированного на развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных потребностей, реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт»;
 - привлечение к освоению дополнительных программ спортивной подготовки оптимального числа перспективных обучающихся с целью нарастания оптимальных объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок для повышения спортивного мастерства и достижения стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Новгородской области и России по парусному спорту;
 - укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
 - обеспечение необходимых условий для развития личностных способностей в избранном виде спорта;
 - повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей и требований программы спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт».

Основными видами деятельности МАУДО «СП №3» являются:

- реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт»;
- оказание услуг (выполнение работ) по подготовке и обслуживанию мест для занятий физической культурой и спортом, в том числе по подготовке и обслуживанию мест проведения спортивных мероприятий;
- оказание услуг (выполнение работ) по организации и проведению спортивных мероприятий;
- **Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:**
- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальному плану;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

Учебно-тренировочный план, предлагаемый дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт», 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.

Учебно-тренировочный план включает теоретические и практические занятия (общая и специальная подготовка, техническая и тактическая подготовка), сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия.

II. СТРУКТУРА И ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

МАУДО «СШ №3» реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки:

- По виду спорта «Парусный спорт»

Организация структуры многолетней спортивной подготовки основывается на реализации этапов подготовки. При осуществлении обучения в МАУДО «СШ №3» устанавливаются следующие этапы:

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

2.1. Этап начальной подготовки.

На этап начальной подготовки – принимаются лица, соответствующие минимальному возрасту, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие тестовые испытания, установленные дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт».

Задачи этапа начальной подготовки:

- привлечение максимально возможного числа занимающихся к систематическим занятиям спортом направленным на развитие их личности;
- формирование здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Период подготовки – 3 года.

Для зачисления в школу устанавливается следующий минимальный возраст: 9 лет

Наполняемость групп:

Минимальное количество спортсменов – 12 человек.

Критерии оценки деятельности:

- стабильность состава групп;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- освоение теории и практики парусного спорта, сдача нормативов.

2.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены, не имеющие противопоказаний по результатам углубленного медицинского обследования, проявившие специальные способности к занятиям парусным спортом, выполнившие нормативные требования дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт».

Задачи учебно-тренировочного этапа:

- специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по парусному спорту;
- укрепление здоровья и правильного физического развития;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Период подготовки – 5 лет.

Наполняемость групп:

Минимальное количество спортсменов – 6 человек.

Критерии оценки деятельности:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями лиц, проходящих спортивную подготовку;
- освоение теоретического раздела программы;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- выполнение норматива – второй юношеский спортивный разряд.

2.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие на предыдущих этапах следующие требования:

- выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»;
- сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке;
- проявившие выраженное желание заниматься парусным спортом и обладающие специальными способностями.

Задачи этапа спортивного совершенствования:

- привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Новгородской области и России. Совершенствование спортивного мастерства.

Период подготовки на этапе спортивного совершенствования – без ограничений

Наполняемость групп:

- Минимальное количество – 2 человека

Критерии оценки деятельности:

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

2.4. Этап высшего спортивного мастерства:

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие на предыдущих этапах следующие требования:
- выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса».
- сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

Минимальное количество спортсменов – 1-2 человека.

Критерии оценки деятельности:

- продуктивное участие в соревнованиях любого уровня;
- отбор в состав сборной команды России.

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

Для проведения занятий в тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера, администрация спортивной школы может при необходимости привлечь дополнительно тренеров и других специалистов.

Общая направленность многолетней подготовки от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от освоения приемов и тактических действий к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение соревновательной нагрузки и опыта;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности тренировок и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, сохранения здоровья спортсменов.

III. РЕЖИМ РАБОТЫ

Этап начальной подготовки:

- максимальный недельный объем тренировочной работы до 1 года – 6 час;
- максимальный недельный объем тренировочной работы свыше года – 8 час.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- максимальный недельный объем тренировочной работы до 2-х лет – 12-14 час.
- максимальный недельный объем тренировочной работы свыше 2-х лет – 18 час.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

- максимальный недельный объем тренировочной работы – 28 час.

Этап высшего спортивного мастерства:

- максимальный недельный объем тренировочной работы – 32 час.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не превышает двух академических часов, в учебно-тренировочных группах - трех академических часов, в группах спортивного совершенствования - четырех академических часов.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 2026 год
(На 52 недели тренировочных занятий)

№ п/п	Вид спорта	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	ЭССМ	Всего групп	Всего спортсменов
1.	Парусный спорт	312	416	416	520	624	728	832	936	-	8	77

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Парусный спорт
(На 52 недели тренировочных занятий)

№ п/п	Ф.И.О. Тренера	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	ЭССМ	Кол-во часов в нед.	Кол-во часов в год
1.	Воробьев Ю.И.	1/12			1/6				1/6	-	34	1768
2.	Пеньков А.В.					1/6	1/13			-	26	1352
3.	Гореликов В.А.		1/16	1/12				1/6		-	32	1664
4.	Итого (гр./чел.)	1/12	1/16	1/12		1/6	1/13	1/6	1/6	-	8/77	
5.	Итого (час.нед./год.)-	6/312	8/416	8/416	10/520	12/624	14/728	16/832	18/936	-		
6.	Раб. по инд. планам (час.нед./год)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

IV. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль за спортсменами, осуществляется врачом-физкультурным диспансером.

IV. МЕРОПРИЯТИЯ ПО ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ

- соблюдение государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;
- текущий контроль за состоянием здоровья спортсменов;
- прохождение спортсменами медицинского осмотра;
- профилактика курения, употребления алкогольных напитков, наркотических средств и психотропных веществ;
- обеспечение безопасности во время пребывания в МАУДО «СШ №3»;
- пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда.