

РАССМОТРЕН
на заседании педагогического совета
МБУДО СШ БДДТ
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕН
Директор МБУДО СШ БДДТ
П.А. Жандармова
Для Приказ № 474
от «31» август 2023 г.



Учебно-тренировочный план

**муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода
(спортивная школа)
на 2023-2024 учебный год**

Белгород, 2023

1. Пояснительная записка

Учебно-тренировочный план МБУДО БДДТ г. Белгорода (спортивная школа) (далее учебно-тренировочный план) разработан в соответствии с **нормативными документами:**

Федерального уровня:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (с действующими изменениями и дополнениями);

-Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 года № 304-ФЗ;

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

-приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

-приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

-приказ Минпросвещения России от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-приказ Минспорта России от 30.10.2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);

-приказ Минспорта России от 25.08.2020 г. № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;

-постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированного в Минюсте России 18.12.2020 № 61573;

-Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;

-Приказ Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. № 885 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»;

-Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 984 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»;

Муниципального уровня:

-решение Белгородского городского совета от 10.09.2019 года № 149 «О внедрении Методики формирования системы оплаты труда и стимулирования работников учреждений дополнительного образования детей, подведомственных управлению образования администрации г. Белгорода» (с изменениями и дополнениями).

Уровня учреждения:

-Устав МБУДО БДДТ г. Белгорода
-Программа развития МБУДО БДДТ на 2019-2024 годы;
-Образовательная программа МБУДО БДДТ на 2023-2024 учебный год;
-Программа воспитания МБУДО БДДТ утверждённая приказом № 474 от 31.08.2023г.;

-Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта плавание, кикбоксинг, художественная гимнастика.

Цель учебно-тренировочного плана: содействие реализации образовательной программы МБУДО БДДТ.

Задачи учебно-тренировочного плана:

-обеспечение учебно-тренировочного процесса посредством реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;

-всестороннее физическое, духовно-нравственное, гражданско-патриотическое развитие и воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд;

-формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

-удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;

-адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

-профессиональную ориентацию обучающихся;

-выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;

-удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации.

Учебно-тренировочный план определяет объем учебной нагрузки в неделю и ее распределение по годам обучения на соответствующем этапе спортивной подготовки, а так же содержание разделов работы (видов спортивной подготовки и иные мероприятия) в соответствии с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки и дополнительными общеразвивающими программами по видам спорта.

Результатом реализации учебно-тренировочного плана являются:

-На этапе начальной подготовки:

-изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

-На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

2.Режим работы учреждения

Учебно-тренировочный год в МБУДО «БДДТ» г. Белгорода начинается 1 сентября 2023 года и заканчивается 31 августа 2024 года.

Образовательная деятельность осуществляется посредством реализации:

- дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта плавание, кикбоксинг, художественная гимнастика.

Обучение осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели в год для реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий, по распоряжению учредителя.

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися:

- в возрасте до 16 лет проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов.

- в возрасте от 16 лет проводятся с 8.00 часов до 21.00 часа.

Деятельность осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (60 минут) и составляет:

- на этапе начальной подготовки – не более 2-х астрономических часов;
- на учебно-тренировочном этапе – не более 3-х астрономических часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не превышает восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Основными видами (формами) обучения являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- текущая, промежуточная аттестация и контроль.

3.Количество групп, учащихся по отделениям

Количество групп в МБУДО БДДТ:

Отделение (вид спорта)	Г Р У П П Ы												Групп
	Начальной подготовки				Учебно-тренировочные					-			
	1	2	3	-	1	2	3	4	5	1	2	3	
Плавание	2	5	-	-	2	2	1	2	2	-	-	-	16
Кикбоксинг	1	1	2	-	-	1	-	2	1	-	-	-	8
Художественная гимнастика	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Всего:	3	6	3	-	2	3	1	4	3	-	-	-	25

Количество учащихся в МБУДО БДДТ:

Отделение (вид спорта)	Г Р У П П Ы												учащихся
	Начальной подготовки				Учебно-тренировочные					Совершенство вания спортивного мастерства			
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	
Плавание	30	75	-	-	24	34	-	24	18	-	-	-	205
Кикбоксинг	12	12	24	-	-	10	-	20	8	-	-	-	86
Художественная гимнастика	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12
Всего:	42	87	36	-	24	44	-	44	26	-	-	-	303

4. Учебно-тренировочный план

Распределение времени в учебно-тренировочном плане соответствует объёму и соотношению видов спортивной подготовки по годам и этапам обучения.

Учебно-тренировочный план в 2023-2024 учебном году по реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки складывается из 2-х этапов:

- этап начальной подготовки - 2-3 года;
- учебно-тренировочный этап - 4-5 лет.

Наполняемость учебного плана определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию образовательной программы и дополнительных программ по избранному виду спорта.

В результате изучения разделов обучающиеся спортивной школы могут соотнести свои интересы и способности с предстоящей работой по избранному виду спорта.

Предельная продолжительность тренировочных сборов в количествах дней зависит от вида тренировочных сборов, этапа подготовки и составляет:

-в группах начальной подготовки по общей физической и специальной физической подготовки – до 21 суток подряд, не более двух раз в год.

Задачи

и преимущественная направленность этапов подготовки на отделении плавания

- Продолжительность этапа начальной подготовки – 2 года;
- Продолжительность учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 5 лет.

Основные задачи этапов обучения:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "плавание";

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "плавание";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "плавание";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "плавание";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и
формирование навыков соревновательной деятельности;
укрепление здоровья.

**Годовой учебно-тренировочный план
для отделения плавания**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	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		-	-	-	
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	-	-	-	
		Недельная нагрузка										
		4.5	6	12	12	14	16	16	-	-	-	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		-	-	3					-			
		Наполняемость групп (человек)										
		-	-	12					-			
1.	Общая физическая подготовка	-	-	276	276	282	282	282	-	-	-	
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	168	168	264	264	264	-	-	-	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	24	24	35	72	72	-	-	-	
4.	Техническая подготовка	-	-	108	108	150	156	156	-	-	-	
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	-	-	22	22	24	24	24	-	-	-	
6.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	12	12	14	16	16	-	-	-	
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия , тестирование и контроль	-	-	14	14	16	18	18	-	-	-	
Общее количество часов в год:		-	-	624	624	728	832	832	-	-	-	
Самоподготовка из общего количества часов в год												
1.	Общая физическая подготовка	-	-	-	50	50	62	80	80	-	-	-
2.	Теоретическая подготовка	-	-	-	4	4	4	4	4	-	-	-
Общее количество часов на самоподготовку		-	-	-	54	54	66	84	84	-	-	-

Задачи
и преимущественная направленность этапов подготовки
на отделении кикбоксинг

- Продолжительность этапа начальной подготовки – 3 года,
- Продолжительность учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 5 лет,

Основные задачи этапов обучения:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «кикбоксинг»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «кикбоксинг»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «кикбоксинг»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «кикбоксинг»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

**Годовой учебно-тренировочный план
для отделения «кикбоксинг»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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		-	-	-
		1-й	2-й	3-й	-	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й			
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5	6	6	-	8	8	8	12	12	-	-	-
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	2	-	-	3	3	3	3	-	-	-
		Наполняемость групп (человек)											
12	12	12	-	10	10	10	10	10	-	-	-		
1.	Общая физическая подготовка	35-37	27-29	27-29	-	25-30	25-30	25-30	15-19	15-19	-	-	-
2.	Специальная физическая подготовка	14-16	16-18	16-18	-	16-21	16-21	16-21	22-24	22-24	-	-	-
3.	Участие в соревнованиях	0-1	0-4	0-4	-	5-10	5-10	5-10	7-12	7-12	-	-	-
4.	Техническая подготовка	40-44	46-48	46-48	-	37-41	37-41	37-41	33-42	33-42	-	-	-
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-12	4-15	4-15	-	10-25	10-25	10-25	16-25	16-25	-	-	-
6.	Инструкторская и судейская практика	1-2	1-3	1-3	-	1-4	1-4	1-4	2-4	2-4	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	1-3	-	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	-	-	-
Общее количество часов в год		234	312	312	-	416	416	416	624	624	-	-	-
Самоподготовка из общего количества часов в год													
Общая физическая подготовка		28	34	34	-	68	68	80	80	80	-	-	-
Теоретическая подготовка		2	2	2	-	4	4	4	4	4	-	-	-
Общее количество часов на самоподготовку		30	36	36	-	72	72	84	84	84	-	-	-

Задачи

и преимущественная направленность этапов подготовки на отделении художественная гимнастика

- Продолжительность этапа начальной подготовки – 3 года,
- Продолжительность учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 5 лет,

Основные задачи этапов обучения:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «художественная гимнастика»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «художественная гимнастика»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «художественная гимнастика»;

укрепление здоровья.

**Годовой учебно-тренировочный план
для отделения художественная гимнастика**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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				
		1-й	2-й	3-й	-	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	-	-	-
		Недельная нагрузка в часах											
		-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Наполняемость групп (человек)													
-	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
1.	Общая физическая подготовка	-	-	172	-	-	-	-	-	-	-		
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-		
3.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
4.	Техническая подготовка	-	-	106	-	-	-	-	-	-	-		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-		
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-		
Общее количество часов в год		-	-	416	-	-	-	-	-	-	-		
Самоподготовка из общего количества часов в год													
Общая физическая подготовка		-	-	34	-	-	-	-	-	-	-		
Теоретическая подготовка		-	-	2	-	-	-	-	-	-	-		
Общее количество часов на самоподготовку		-	-	36	-	-	-	-	-	-	-		

Сведения об используемом учебно-методическом обеспечении

№ п/п	Вид деятельности, наименование дисциплин	Программа				
		Вид	Исполнители	Название	Год издания	Срок реализации
		типовая, авторская, модифицированная, экспериментальная				
1. Физкультурно-спортивная направленность:						
1.1.	Плавание	типовая	Воробьева И.Н. Звягинцев Д.М. Комисова Н.А. Соловецкая Т.Ю. Съедин С.И.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание»	2023	7 лет
1.2.	Кикбоксинг	типовая	Киселев О.Ю. Халтурин И.Н.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»	2023	8 лет
1.3.	Художественная гимнастика	типовая	Косенко И.В.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»	2023	8 лет

