



Учебно-тренировочный план

**муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Детско-юношеская
спортивная школа «Турист» г. Белгорода**

на 2022-2023 учебный год

(с изменениями приказ №198 от 26.09.2022 г.)

2022 г.

1. Пояснительная записка

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Турист» г. Белгорода (далее - учреждение) - учреждение дополнительного образования, учебный – тренировочный план, который направлен на реализацию следующих целей:

- организация физкультурно-спортивной деятельности, привитие лучших традиций туристской деятельности среди занимающихся;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса;
- создание необходимых условий для становления гармонично развитой, физически здоровой личности, способной к творчеству и самоопределению.
- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании занимающихся.
- Учебно – тренировочный план МБУДО ДЮСШ «Турист» на 2022-2023 учебный год обеспечивает реализацию федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта «Спортивный туризм», «Спортивное ориентирование», «Полиатлон», определяет распределение учебно-тренировочного времени, отводимого на освоение теоретического и практического разделов программ по группам и годам обучения (этапам).

Нормативной основой разработки учебно-тренировочного плана являются документы:

Федерального уровня:

- Конституция Российской Федерации (ст.43).
- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007г.№329-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. N28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года №2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 12.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Приказ Минспорта России «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» от 30 июня 2021 года № 500.
- Приказ Минспорта России «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм» от 16 апреля 2018 года № 345.
- Приказ Минспорта России «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» от 24 декабря 2021 года № 1036.

А также нормативные документамы регионального, муниципального и учрежденческого уровней.

Программы физкультурно-спортивной направленности:

- Программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм» (группа спортивных дисциплин дистанции - пешеходные) (10 лет обучения);
- Программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование» (10 лет обучения);
- Программа спортивной подготовки по виду спорта «Полиатлон» (10 лет обучения);

Задачи

и преимущественная направленность этапов подготовки физкультурно-спортивной деятельности

Этап начальной подготовки (НП)

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники, стратегии и тактики спортивного ориентирования, спортивного туризма, полиатлона в разных ландшафтных условиях;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивное ориентирование, спортивный туризм, полиатлон.

Тренировочный этап (Т)1, 2 года обучения:

- социальная адаптация и интеграция;
- участие в соревнованиях;
- положительные тенденции социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивное ориентирование, спортивный туризм, полиатлон.
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

Тренировочный этап (спортивной специализации 3, 4, 5 года обучения)

- совершенствование техники и тактики приемов и способов спортивного ориентирования, спортивного туризма, полиатлона;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;

- приобретение и накопление соревновательного опыта.

Этап совершенствования спортивного мастерства

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

Тренировочный процесс по сравнению с предыдущим этапом подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

Наполняемость **учебного плана** определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию основной образовательной программы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, полиатлону.

Часы учебно-тренировочного плана обеспечивают индивидуальный характер развития занимающихся с учетом их личностных особенностей, профессиональных интересов и склонностей и распределены следующим образом:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря; учебно-тренировочного сбора;
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах;
- тестирование и медицинский контроль;
- инструкторская и судейская практика;
- спортивно-оздоровительная работа.
- организация соревнований, походов;
- участие в различных мероприятиях (конференциях, конкурсах, семинарах, олимпиадах и т.д.);
- тренировки и практические занятия на местности по топографии, спортивному ориентированию и спортивному туризму;
- участие в соревнованиях, играх, конкурсах и других массовых мероприятиях.

В результате изучения разнообразных разделов каждый занимающийся учреждения сможет соотнести свои интересы и способности с предстоящей работой по избранному виду спорта.

Содержание и структура учебно-тренировочного плана определены целями, задачами и спецификой деятельности учреждения, сформулированными в Уставе, основной образовательной программе, годовом плане работы, программе развития.

2. Режим работы

Учебно-тренировочные занятия в учреждении начинаются с 01 сентября 2022 года, заканчиваются для занимающихся по программам спортивной подготовки 31.08.2023 года.

Продолжительность учебного года:

52 недели – для занимающихся по программе спортивной подготовки. Из них 46-недель в условиях учреждения, 6 недель в условиях самоподготовки.

Начало и окончание занятий.

Деятельность учреждения осуществляется ежедневно, включая выходные дни с 08.00 ч. до 20.00 ч. Для занимающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Продолжительность одного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в академических часах (равен 45 мин.) с учетом возрастных особенностей и года или этапа подготовки занимающихся по программам спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки – не более 2 академических часов;
- на тренировочном этапе – не более 3 академических часов;
- на этапе спортивного совершенствования мастерства – не более 4 часов.

Продолжительность участие в соревнованиях занимающихся до 4 часов.

После 45 минут теоретических занятий перерыв между занятиями длительностью не менее 10 мин.

3. Количество групп и часов физкультурно-спортивной направленности

Объем учебных часов в расчете для программ спортивной подготовки - 52 недели. Из них 46 недель в условиях учреждения.

Для программ спортивной подготовки

группа кол-во часов в неделю	НП-1 6 ч	НП-2 8 ч	НП-3 8 ч	Т-1 10 ч	Т-2 10 ч	Т-3 14 ч	Т-4 14 ч	Т-5 14 ч	ССМ 22
Количество часов в год	312	416	416	520	520	728	728	728	1144

Количество групп и часов для этапов начальной и тренировочной подготовки

Отделение	Этапы подготовки, количество групп количество часов													
	НП-1		НП-2		НП-3		Т-1		Т-2		Т-3		Т-4	
	гру пп	час	груп п	час	гр	час	гру пп	час	гру пп	час	гру пп	час	гру пп	час
Спортивное ориентирование	2	12	1	8	2	16	2	20	1	10	-	-	-	-
Спортивный туризм	9	54	3	24	-	-	3	30	1	10	-	-	-	-
Полиатлон	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	14	-	-

Итого	15	80	4	32	2	16	5	50	2	20	1	14	-	-
-------	----	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	---

Количество групп и часов для этапа спортивного совершенствования мастерства

Отделение	Этапы подготовки, количество групп /количество часов	
	ССМ	
	Кол-во групп	Кол-во часов
Спортивное ориентирование	1	22
Спортивный туризм	1	22
Полиатлон	1	22
Итого	3	66

4. Учебный план (сетка часов)

Особенности учебного плана

Дополнительное образование обеспечивает освоение занимающимися по программам спортивной подготовки по физкультурно-спортивной направленности, создает условия для становления и формирования личности занимающегося, его склонностей, интересов и способности к социальному самоопределению.

Учебно-тренировочный план по спортивной подготовки складывается из этапов спортивной подготовки:

этапы спортивной подготовки

этап начальной подготовки (НП) – до 3 лет

тренировочный (Т) – до 5 лет содержит две отдельные составляющие:

- начальной подготовки- до 2-х лет обучения (1-й, 2-й годы обучения);
- углубленной специализации – до 3-х лет (3-й, 4-й и 5-й годы обучения).
- этап спортивного совершенствования мастерства -до 4 лет

Сетка

часов МБУДО ДЮСШ «Турист» на 2022-2023 учебный год

Физкультурно-спортивная направленность:

по программе спортивной подготовки «Спортивное ориентирование»

Этап обучения	НП			Т				СС М1	ССМ
	1	2	3	1	2	3	4	1	3
Год обучения									
Количество групп	2	1	2	2	1	-	-		1
Учебная нагрузка в неделю (час)	6	8	8	10	10	-	-	-	22
Количество часов в неделю	12	8	16	20	10	-	-	-	22
Количество часов в неделю по этапам	36			30				22	
Количество часов в год	312	416	416	520	520	-	-	-	1144
Количество часов за год	624	416	832	1040	520	-	-	-	1144
Количество часов за год по этапам	1872			1560				1144	

Итого часов за год по объединению	4576
-----------------------------------	------

**По программе спортивной подготовки
«Спортивный туризм»**

Этап обучения	НП		Т				ССМ
	1	2	1	2	3	4	
Год обучения	1	2	1	2	3	4	2
Количество групп	9	3	3	1	-	-	1
Учебная нагрузка в неделю	6	8	10	10	-	-	22
Количество часов в неделю	54	24	30	10	-	-	22
Кол-во часов в неделю по этапам обучения	78		40				22
количество часов в год	312	416	520	520	-	-	1144
Количество часов в год	2808	1248	1560	520	-	-	1144
Количество часов по этапам	4056		2080				1144
Итого часов по объединению за год:	6136						

**По программе спортивной подготовки
«Полиатлон»**

Этап обучения	НП		Т				ССМ
	1	2	1	2	3	4	
Год обучения	1	2	1	2	3	4	3
Количество групп					1		1
Учебная нагрузка в неделю					14		22
Количество часов в неделю					14		22
Кол-во часов в неделю по этапам обучения			14				22
количество часов в год				728			1144
Количество часов в год				728			1144
Количество часов по этапам			728				1144
Итого часов по объединению за год:	1872						

Всего по программам спортивной подготовки

Объединение		Количество часов в неделю	Количество часов за год	Количество групп	Количество учащихся по муниципальному заданию
Физкультурно-спортивная направленность					
Спортивное ориентирование	годы	88	4576	9	119
Спортивный туризм	годы	140	6136	17	310
Полиатлон	годы	36	1872	2	13
Итого:		264	12584	28	442

4.2. Промежуточная аттестация:

Сроки:

- для занимающихся по программам спортивной подготовки физкультурно-спортивной направленности - август

Форма проведения:

- для занимающихся по программам спортивной подготовки физкультурно-спортивной направленности - контрольные нормативы по ОФП и СФП и соревнования.

Сведения об используемом учебно-методическом обеспечении

№ п/п	Вид деятельности, наименование дисциплин	Программа				
		Вид	Автор	Название	Год издания	Срок реализации
		типовая, авторская, модифицированная, экспериментальная				
1. Физкультурно-спортивная направленность:						
1.4	Спортивный туризм (группа спортивных дисциплин дистанции - пешеходные)	авторская	Дегтяренко А.В., Ерыгина Н.Л., Иванов В.А.	Программа по спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм» » (группа спортивных дисциплин дистанции - пешеходные)	2019	10 год
1.5.	Спортивное ориентирование	авторская	Дегтяренко Н.Г., Кулаева О.А., Гостищева С.В., Шмайлова Е.А., Тяжкороб Ю.В	Программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивное ориентирование»	2019	10 года
1.6.	Полиатлон	авторская	Дегтяренко Н.Г., Лаврова Т.С., Одноворцева Е.Г., Одноворцев А.А.	Программа спортивной подготовки по виду спорта «Полиатлон»	2019	10 лет