

Принято
на заседании
педагогического совета
МБУДО СШ «Турист»
г. Белгорода
протокол № 1
от «31» августа 2023 г.



Учебно-тренировочный план

**муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа «Турист» г. Белгорода
на 2023-2024 учебный год**

2023 г.

1. Пояснительная записка

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «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;
- организация соревнований, походов, проведение методических семинаров, практикумов, мастер-классов физкультурно-спортивной направленности;
- построение дополнительного образования на основе принципов здоровьесбережения;
- 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 СШ «Турист» на 2023-2024 учебный год обеспечивает реализацию федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта «спортивный туризм», «спортивное ориентирование», «полюатлон», 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 Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
 - Федеральный закон РФ от 30.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Приказ Министерства просвещения РФ от 21.01.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Приказом Минспорта России от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
 - Приказ Минспорта России от 27 января 2023 года №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
 - Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденным приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 года №1039 (далее - ФССП)
 - Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденным приказом Минспорта России от «21» ноября 2022 г. № 1083 (далее – ФССП).
 - Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «полюатлон», утвержденным приказом Минспорта России от «23» ноября 2022 г. № 1064 (далее – ФССП).
- А также нормативными документами регионального, муниципального и учрежденческого уровней.

Программы физкультурно-спортивной направленности:

- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «спортивный туризм» (группа спортивных дисциплин дистанции - пешеходные) (10 лет обучения);
- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «спортивное ориентирование» (10 лет обучения);

- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «полиатлон» (10 лет обучения).

Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки физкультурно-спортивной деятельности

Этап начальной подготовки.

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки на этапе начальной подготовки:

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

Учебно-тренировочный этап.

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе подготовки до 3-х лет обучения:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по видам спорта спортивное ориентирование, спортивный туризм и полиатлон;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3. Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки на этапе учебно-тренировочного этапа подготовки свыше 3-х лет обучения.

Этап углубленной тренировки в видах спорта спортивное ориентирование, спортивный туризм и полиатлон приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. В данных видах спорта доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики в усложненных условиях. Все более значительная роль в

совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу.

На данном этапе подготовки важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. Основополагающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям юных спортсменов и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе спортивного совершенствования рекомендуются 2-3 разовые занятия в день, выделяя обязательно главную тренировку, совпадающую по времени с соревнованиями.

Главным направлением этапа спортивного совершенствования является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Каждый вид спорта имеет оптимальное число соревнований. Превышение или уменьшение оптимальной границы, как правило, отрицательно сказывается на дальнейшем росте спортивных достижений. В видах спорта, связанных с проявлением выносливости, рекомендуется стартовать 30-40 раз в год. Сосредотачиваются на главных стартах сезона. Остальные соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах.

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 **учебно-тренировочного 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 2023 года, заканчиваются для обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки 31.08.2024 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 дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта «спортивное ориентирование», «спортивный туризм» и «полиатлон», рассчитывается в астрономических часах (равен 60 мин.) с учетом возрастных особенностей и года обучающихся.

- по дополнительным общеразвивающим программам – не более 2-х академических часов;
- по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки:
- на этапе начальной подготовки – не более 2-х астрономических часов;

- на тренировочном этапе подготовки – не более 3-х астрономических часов;
- этапе совершенствования спортивного мастерства – не более 4-х астрономических часов.

Продолжительность участия в соревнованиях обучающихся до 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

После 45 минут теоретических занятий перерыв между занятиями длительностью не менее 10 минут по дополнительным общеразвивающим программам. По дополнительным образовательным программам спортивной подготовки после 60 минут теоретических занятий перерыв между занятиями 10 минут.

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 по виду спорта «спортивное ориентирование»

группа кол-во часов в неделю	НП-1 6 ч	НП-2 6ч	НП-3 6 ч	Т-1 10 ч	Т-2 10 ч	Т-3 10 ч	Т-4 14 ч	Т-5 14 ч	ССМ 18 ч
Количество часов в год	312	312	312	520	520	520	728	728	936

Для программ спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»

группа кол-во часов в неделю	НП-1 6 ч	НП-2 6ч	НП-3 6 ч	Т-1 8 ч	Т-2 8 ч	Т-3 8 ч	Т-4 12 ч	Т-5 12 ч	ССМ 16 ч
Количество часов в год	312	312	312	416	416	416	624	624	832

Для программ спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»

группа кол-во часов в неделю	НП-1 6 ч	НП-2 8 ч	Т-1 9 ч	Т-2 9 ч	Т-3 9 ч	Т-4 14 ч	ССМ 18 ч
Количество часов в год	312	416	468	468	468	728	936

Количество групп и часов для дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Вид спорта	этап начальной подготовки, количество групп, количество часов					
	1		2		3	
	групп	час	групп	час	групп	час
Спортивное ориентирование	4	24	7	42	3	18
Спортивный туризм	22	132	10	60	3	18
Полиатлон	1	6	1	8	-	-
Итого	27	162	18	110	6	36

Количество групп и часов для дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Вид спорта	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, количество групп, количество часов)									
	1		2		3		4		5	
	групп	час	групп	час	групп	час	групп	час	групп	час
Спортивное ориентирование	2	20	4	40	4	40	1	14	0	0
Спортивный туризм	3	24	4	32	7	56	4	48	0	0
Полиатлон	0	0	0	0	1	9	0	0	-	-
Итого	5	44	8	72	12	105	5	62	0	0

Количество групп и часов для дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Вид спорта	этап совершенствования спортивного мастерства, количество групп, количество часов							
	1		2		3		4	
	групп	час	групп	час	групп	час	групп	час
Спортивное ориентирование	-	-	-	-	-	-	1	936
Спортивный туризм	-	-	-	-	1	832	-	-
Полиатлон	-	-	-	-	-	-	1	936
Итого	-	-	-	-	1	832	2	1872

4. Учебный план (сетка часов)

Особенности учебного плана

Дополнительное образование обеспечивает освоение занимающимися по дополнительным образовательным 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 дополнительным образовательным программам спортивной подготовке складывается из этапов спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (до 3-х лет);
- тренировочный этап (до 5-ти лет);
- этап совершенствования спортивного мастерства (бессрочно).

Сетка часов МБУДО СШ «Турист» на 2023-2024 учебный год

Физкультурно-спортивная направленность:

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «спортивное ориентирование»

Год обучения	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ССМ-4
Количество групп	4	7	3	2	4	4	1	0	0	0	0	1
Учебная нагрузка в неделю (час)	6	6	6	10	10	10	14	14	18	18	18	18
Количество часов в неделю	24	42	18	20	40	40	14	0	0	0	0	18
Количество часов в неделю по этапам	84			114					18			
Количество часов в год	312	312	312	520	520	520	728	728	936	936	936	936
Количество часов за год	1248	2184	936	1040	2080	2080	728	0	0	0	0	936
Количество часов за год по этапам	4368			5928					936			
Итого часов за год по объединению	11323											

**по дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки «спортивный туризм»**

Год обучения	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ССМ-4
Количество групп	22	10	3	3	4	7	4	0	0	0	1	0
Учебная нагрузка в неделю (час)	6	6	6	8	8	8	12	12	16	16	16	16
Количество часов в неделю	132	60	18	24	32	56	48	0	0	0	16	0
Количество часов в неделю по этапам	210			160					16			
Количество часов в год	312	312	312	416	416	416	624	624	832	832	832	832
Количество часов за год	6864	3120	936	1248	1664	2912	2496	0	0	0	832	0
Количество часов за год по этапам	10920			8320					832			
Итого часов за год по объединению	20072											

**по дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки «полиатлон»**

Год обучения	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ССМ-4
Количество групп	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1
Учебная нагрузка в неделю (час)	6	8	9	9	9	14	18	18	18	18
Количество часов в неделю	6	8	0	0	9	0	0	0	0	18
Количество часов в неделю по этапам	14		9				18			
Количество часов в год	312	416	468	468	468	728	936	936	936	936
Количество часов за год	312	416	0	0	468	0	0	0	0	936
Количество часов за год по этапам	728		468				936			
Итого часов за год по объединению	2132									

**Всего по дополнительным образовательным программам спортивной
подготовки**

Вид спорта	Количество часов в неделю	Количество часов за год	Количество групп	Количество учащихся
------------	---------------------------	-------------------------	------------------	---------------------

Физкультурно-спортивная направленность					
Спортивное ориентирование	годы	216	11232	26	358
Спортивный туризм	годы	386	10920	54	889
Полиатлон	годы	41	1196	4	48
Итого:		643	23348	84	1295

4.2. Промежуточная аттестация

Сроки:

-для обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки – ежегодно в конце учебного года (август).

Форма проведения:

- для обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки физкультурно-спортивной направленности - тест, контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, спортивные соревнования, уровень спортивной квалификации.

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:						
1.1.	Спортивный туризм (группа спортивных дисциплин дистанции - пешеходные)	авторская	Дегтяренко А.В., Ерыгина Н.Л., Вородов В.И., Сердюкова Л.Н., Жильцов А.Н., Иванов В.А., Клестов А.И.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (группа спортивных дисциплин дистанции - пешеходные)	2023	10 лет
1.2.	Спортивное ориентирование	авторская	Дегтяренко Н.Г., Кулаева О.А., Гостищева С.В., Шмайлова Е.А., Новиков Л.Ю., Мерзликина В.А., Цыбульник А.И.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»	2023	10 лет
1.3.	Полиатлон	авторская	Алябьева М.С., Ордодворцева Е.Г., Ордодворцев А.А.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»	2023	10 лет