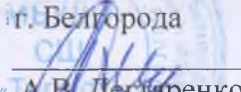
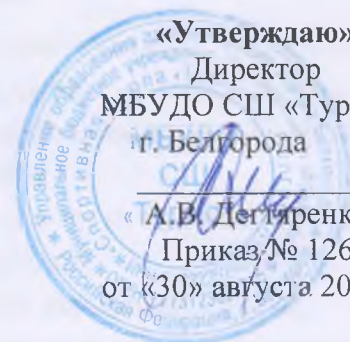


**Принято**  
на заседании  
педагогического совета  
МБУДО СШ «Турист»  
г. Белгорода  
протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

**«Утверждаю»**  
Директор  
МБУДО СШ «Турист»  
г. Белгорода  
  
« А.В. Десятченко  
Приказ № 126  
от «30» августа 2024 г.



# **Учебно-тренировочный план**

**муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Турист» г. Белгорода  
на 2024-2025 учебный год**

2024 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 2024-2025 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 «полиатлон», утвержденным приказом Минспорта России от «23» ноября 2022 г. № 1064 (далее – ФССП);
- Решение Белгородского городского совета от «10» сентября 2019 г. № 149 «О внедрении Методики формирования системы оплаты труда и стимулирования работников муниципальных учреждений дополнительного образования, подведомственных управлению образования администрации города Белгорода, общеобразовательных учреждений, имеющих структурное подразделение дополнительного образования» (с изменениями и дополнениями).

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) (этап начальной подготовки – 3 года, учебно-тренировочный этап – 5 лет, этап совершенствования спортивного мастерства - бессрочно);
- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «спортивное ориентирование» (этап начальной подготовки – 3 года, учебно-тренировочный этап – 5 лет, этап совершенствования спортивного мастерства - бессрочно);
- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «полиатлон» (этап начальной подготовки – 2 года, учебно-тренировочный этап – 4 года, этап совершенствования спортивного мастерства - бессрочно).

### **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. Основопологающим 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.

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.

Наполняемость **учебно-тренировочного плана** определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию основной образовательной программы по видам спорта «спортивный туризм», «спортивное ориентирование, «полиатлон».

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.

## **2. Режим работы**

Учебно-тренировочные занятия в учреждении начинаются с 01 сентября 2024 года, заканчиваются для обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки 31.08.2025 года.

### **Продолжительность учебного года:**

52 недели – для занимающихся по программе спортивной подготовки. Из них 46-недель в условиях учреждения, 6 недель в условиях самоподготовки (этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап) и индивидуальных планов (этап совершенствования спортивного мастерства).

### **Начало и окончание занятий.**

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 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.

### 3. Количество групп и часов физкультурно-спортивной направленности

Объём учебных часов в расчете для программ спортивной подготовки -52 недели. Из них 46 недель в условиях учреждения, 6 недель в условиях самоподготовки (этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап) и индивидуальных планов (этап совершенствования спортивного мастерства).

#### 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	2	12	3	18	7	42
Спортивный туризм	14	84	20	120	10	60

<b>Полиатлон</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>108</b>	<b>24</b>	<b>146</b>	<b>17</b>	<b>102</b>

**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
<b>Спортивное ориентирование</b>	1	10	2	20	4	40	-	-	1	14
<b>Спортивный туризм</b>	5	40	4	32	5	40	3	36	2	24
<b>Полиатлон</b>	-	-	-	-	-	-	1	14	-	-
<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>50</b>	<b>6</b>	<b>52</b>	<b>9</b>	<b>80</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	<b>3</b>	<b>38</b>

**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
<b>Спортивное ориентирование</b>	1	18	-	-	-	-	1	18
<b>Спортивный туризм</b>	1	16	-	-	-	-	1	16
<b>Полиатлон</b>	-	-	-	-	-	-	1	18
<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	<b>52</b>

**4. Учебный план (сетка часов)**

**Сетка часов МБУДО СШ «Турист» на 2024-2025 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	2	3	7	1	2	4	0	1	1	0	0	1



Учебная нагрузка в неделю (час)	6	6	6	10	10	10	14	14	18	18	18	18
Количество часов в неделю	12	18	42	10	20	40	0	14	18	0	0	18
Количество часов в неделю по этапам	72			84				36				
Количество часов в год	312	312	312	520	520	520	728	728	936	936	936	936
Количество часов за год	624	936	2184	520	1040	2080	0	728	936	0	0	936
Количество часов за год по этапам	3744			4368				1872				
<b>Итого часов за год по объединению</b>	<b>9984</b>											

**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	14	20	10	5	4	5	3	2	1	0	0	1
Учебная нагрузка в неделю (час)	6	6	6	8	8	8	12	12	16	16	16	16
Количество часов в неделю	84	120	60	40	32	40	36	24	16	0	0	16
Количество часов в неделю по этапам	264			172				32				
Количество часов в год	312	312	312	416	416	416	624	624	832	832	832	832
Количество часов за год	4368	6240	3120	2080	1664	2080	1872	1248	832	0	0	832
Количество часов за год по этапам	13728			8944				1664				
<b>Итого часов за год по объединению</b>	<b>24336</b>											

**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	2	1	0	0	0	1	0	0	0	1
Учебная нагрузка в неделю (час)	6	8	9	9	9	14	18	18	18	18
Количество часов	12	8	0	0	0	14	0	0	0	18

в неделю										
Количество часов в неделю по этапам	20		14				18			
Количество часов в год	312	416	468	468	468	728	936	936	936	936
Количество часов за год	624	416	0	0	0	728	0	0	0	936
Количество часов за год по этапам	1040		728				936			
<b>Итого часов за год по объединению</b>	<b>2704</b>									

**Всего по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки**

Вид спорта		Количество часов в неделю	Количество часов за год	Количество групп	Количество учащихся
<b>Физкультурно-спортивная направленность</b>					
Спортивное ориентирование	годы	192	9984	22	262
Спортивный туризм	годы	468	24336	65	974
Полиатлон	годы	52	2704	5	51
<b>Итого:</b>		<b>712</b>	<b>37024</b>	<b>92</b>	<b>1287</b>

#### 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 по видам спорта «спортивный туризм», «спортивное ориентирование», «полиатлон» - 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				
<b>1. Физкультурно-спортивная направленность:</b>						
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