

Принято
на заседании
педагогического совета
МБУДО СШ «Турист»
г. Белгорода
протокол № 1
от «29» августа 2025 г.



Учебно-тренировочный план

**муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа «Турист» г. Белгорода
на 2025-2026 учебный год**

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 2025-2026 учебный год обеспечивает реализацию федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта «спортивный туризм», «спортивное ориентирование», 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. № 1038 (далее – ФССП);
 - Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
 - 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);

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.

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;
- 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 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».

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 2025 года, заканчиваются для обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки 31.08.2026 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», рассчитывается в астрономических часах (равен 60 мин.) с учетом возрастных особенностей и года обучающихся.

По дополнительным образовательным программам спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

Продолжительность участия в соревнованиях обучающихся до 4 часов.

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

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, 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	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ
	6 ч	6ч	8 ч	10 ч	10 ч	12 ч	14 ч	16 ч	18 ч
Количество часов в год	312	312	416	520	520	624	728	832	936

Для программ спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»

группа кол-во часов в неделю	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ
	6 ч	6ч	6 ч	8 ч	8 ч	10ч	12 ч	14 ч	16 ч
Количество часов в год	312	312	312	416	416	520	624	728	832

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	5	30	1	6	3	24
Спортивный туризм	20	120	12	72	11	66
Итого	25	150	13	78	14	90

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	3	30	1	10	1	12	1	14	-	-
Спортивный туризм	10	80	5	40	3	30	3	36	1	14
Итого	13	110	6	50	4	42	4	50	1	14

Количество групп и часов для дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Вид спорта	этап совершенствования спортивного мастерства, количество групп, количество часов			
	До 1 года		Свыше 1 года	
	групп	час	групп	час
Спортивное ориентирование	-	-	2	28
Спортивный туризм	-	-	2	32
Итого	-	-	4	60

4. Учебный план (сетка часов)

Сетка часов МБУДО СШ «Турист» на 2025-2026 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 до 1 года	ССМ свыше 1 года
Количество групп	5	1	3	3	1	1	1	0	0	2
Учебная нагрузка в неделю (час)	6	6	8	10	10	12	14	16	18	18
Количество часов в неделю	30	6	24	30	10	12	14	0	0	36
Количество часов в неделю по этапам	60			66					36	
Количество часов в год	312	312	416	520	520	624	728	832	936	936
Количество часов за год	1560	312	1248	1560	520	624	728	0	0	1872
Количество часов за год по этапам	3120			3432					1872	
Итого часов за год по объединению	8424									

**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 до 1 года	ССМ свыше 1 года
Количество групп	20	12	11	10	5	3	3	1	0	2
Учебная нагрузка в неделю (час)	6	6	6	8	8	10	12	14	16	16
Количество часов в неделю	120	72	66	80	40	30	36	14	0	0
Количество часов в неделю по этапам	258			200					32	
Количество часов в год	312	312	312	416	416	520	624	728	832	832
Количество часов за год	6240	3744	3432	4160	2080	1560	1872	728	0	1664
Количество часов за год по этапам	13416			10400					1664	
Итого часов за год по объединению	25480									

**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	162	8424	17	209
Спортивный туризм	годы	490	25480	67	1010
Итого:		652	33904	92	1219

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» - 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	Алябьева М.С., Вородов В.И., Ерыгина Н.Л., Андрюшина А.Н., Даньшина И.А., Жданова Я.С., Жильцов А.Н., Замуруева В.В.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (группа спортивных дисциплин дистанции - пешеходные)	2025	10 лет
1.2.	Спортивное ориентирование	авторская	Дегтяренко А.В., Кулаева О.А., Неминуций В.Г., Черкашина Т.А.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»	2025	10 лет