

Приложение к приказу
МАУДО «СШОР № 4» от 29.12.2023
№ 53 у/д



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «СШОР № 4»
Е.В. Боева
29.12.2023 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

по освоению дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта «бокс» и «спортивная борьба» на 2024 год

Годовой учебно-тренировочный план по освоению дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта «бокс» и «спортивная борьба» на 2024 год разработан в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 272-ФЗ, Федеральным Законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ, , приказом Минспорта России "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03.08.2022 № 634, постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36348-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», приказом Минспорта России «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» от 22.11.2022 № 1055, приказом Минспорта России «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» от 30.11.2022 № 1091, Уставом МАУДО «СШОР № 4» (далее – Учреждение).

1. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Основной целью деятельности Учреждения является образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам.

Предметом деятельности Учреждения является физическое воспитание и физическое развитие личности, организация приобретения обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, совершенствование спортивного мастерства обучающихся.

Организация учебно-тренировочного процесса в Учреждении регламентируется локальными актами и дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта «бокс» и «спортивная борьба», годовым учебно-тренировочным планом и расписанием учебно-тренировочных занятий. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией Учреждения по согласованию с тренером-преподавателем в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный год в Учреждении начинается 1 января и заканчивается 31 декабря. Продолжительность учебно-тренировочного процесса составляет 52 недели в год.

Настоящий годовой учебно-тренировочный план реализуется в условиях спортивной школы, в условиях спортивно-оздоровительного лагеря (дневного пребывания или загородного), а также по планам самостоятельной и индивидуальной работы.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки используется система отбора, представляющего собой целевой поиск и определение состава перспективных детей, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает в себя:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется на русском языке.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам / планам самостоятельной работы;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных и спортивных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Настоящей годовой учебно-тренировочный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до мастера спорта.

Проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп допускается при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения.

2. СТРУКТУРА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учреждение реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта:

- «Бокс»;
- «Спортивная борьба» (вольная и греко-римская борьба).

Организация структуры многолетней спортивной подготовки основывается на реализации этапов спортивной подготовки. При организации обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта «бокс» и «спортивная борьба» в Учреждении устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки принимаются дети, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор (тестирование).

Обучение на этапе начальной подготовки направлено на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе об избранном виде спорта;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в избранном виде спорта;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное

развитие физических качеств;

- укрепление здоровья.

Период подготовки - до 4 лет:

- отделение бокса – 3 года;
- отделение спортивной борьбы – 4 года.

Для зачисления на этап начальной подготовки устанавливается минимальный возраст:

- отделение бокса – 9 лет;
- отделение спортивной борьбы – 7 лет.

Наполняемость групп:

Минимальное количество занимающихся устанавливается федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта:

- отделение бокса – 10 человек;
- отделение спортивной борьбы – 10 человек.

Максимальная наполняемость не должна превышать двукратного количества обучающихся, определенного федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На учебно-тренировочный этап зачисляются только здоровые лица на конкурсной основе, выполнившие контрольные требования по общей физической и специальной физической подготовке и имеющие уровень спортивной квалификации, предусмотренные дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта.

Обучение на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) направлено на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Период подготовки - до 5 лет:

- отделение бокса – 5 лет;
- отделение спортивной борьбы – 4 года.

Для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) устанавливается минимальный возраст:

- отделение бокса – 12 лет;
- отделение спортивной борьбы – 11 лет.

Наполняемость групп:

Минимальное количество занимающихся устанавливается федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта:

- отделение бокса – 8 человек;
- отделение спортивной борьбы – 8 человек.

Максимальная наполняемость не должна превышать двукратного количества обучающихся, определенного федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица на конкурсной основе, выполнившие (подтвердившие) норматив кандидата в мастера спорта и успешно сдавшие контрольные требования по общей физической и специальной физической подготовке, предусмотренные программой.

Обучение на этапе совершенствования спортивного мастерства направлено на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Период подготовки:

- срок реализации этапов спортивной подготовки (в годах) не ограничивается.

Для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства устанавливается минимальный возраст:

- отделение бокса – 14 лет;
- отделение спортивной борьбы – 14 лет.

Наполняемость групп:

Минимальное количество занимающихся устанавливается федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта:

- отделение бокса – 4 человека;
- отделение спортивной борьбы – 4 человека.

Максимальная наполняемость устанавливается с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации, определенной в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта.

Этап высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица на конкурсной основе, выполнившие нормативы мастера спорта России и успешно сдавшие контрольные требования по общей физической и специальной физической подготовке, предусмотренные программой.

Обучение на этапе высшего спортивного мастерства направлено на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Период подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

- срок реализации этапов спортивной подготовки (в годах) не ограничивается.

Для зачисления на этап высшего спортивного мастерства устанавливается минимальный возраст:

- отделение бокса – 16 лет;
- отделение спортивной борьбы – 16 лет.

Наполняемость групп:

Минимальное количество занимающихся устанавливается федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта:

- отделение бокса – 1 человека;
- отделение спортивной борьбы – 2 человека.

Максимальная наполняемость устанавливается с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации, определенной в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта.

3. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль обучающихся осуществляется ОАУЗ «Новгородский врачебно-физкультурный диспансер» согласно графику, составленному в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144-н «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»:

- обучающиеся групп ЭНП – 1 раз в год;
- обучающиеся ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ – 2 раза в год.

4. МЕРОПРИЯТИЯ ПО ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Охрана здоровья обучающихся в Учреждении включает следующие мероприятия:

- соблюдение государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;
- проведение антидопинговых мероприятий в Учреждении в соответствии с планом-графиком, соблюдение общероссийских антидопинговых правил;
- прохождение занимающимися диспансеризации;
- профилактика курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, наркотических средств и психотропных веществ;
- обеспечение безопасности занимающимися во время пребывания в Учреждении;
- пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда.

Годовой учебно-тренировочный план для вида спорта «бокс»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет
				1 – 2 год	3 год	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	
		Наполняемость групп (человек)				
		10-20		8-16		
1.	Общая физическая подготовка	105	116	104	126	125
2.	Специальная физическая подготовка	28	50	94	112	158
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	24	25
4.	Техническая подготовка	66	103	187	219	291
5.	Тактическая подготовка	13	16	61	34	124
6.	Теоретическая подготовка	10	12	23	33	35
7.	Психологическая подготовка	5	6	10	33	24
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	6	10	8
9.	Инструкторская практика	-	-	10	11	14
10.	Судейская практика	-	-	5	8	11
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	5	8	5
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	5	6	12
Общее количество часов в год		234	312	520	624	832

Годовой учебно-тренировочный план для вида спорта «спортивная борьба»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	12	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		8-16		4-8	
1.	Общая физическая подготовка	145	180	240	237	271	167
2.	Специальная физическая подготовка	35	53	89	112	228	255
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	19	63	75
4.	Техническая подготовка	14	22	52	100	125	142
5.	Тактическая подготовка	10	12	44	49	134	207
6.	Теоретическая подготовка	15	21	39	39	79	36
7.	Психологическая подготовка	8	11	16	19	47	64
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	6	8	10	10
9.	Инструкторская практика	-	-	6	6	16	15
10.	Судейская практика	-	-	4	6	15	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	8	12	12
12.	Восстановительные мероприятия	3	9	10	21	40	47
13.	Самостоятельная работа, в том числе: *	-	-	-	-	-	208
	Общая физическая подготовка	-	-	-	-	-	58
	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	69
	Техническая подготовка	-	-	-	-	-	8
	Теоретическая подготовка	-	-	-	-	-	67
	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	6
Общее количество часов в год		234	312	520	624	1040	1248

*В настоящий годовой учебно-тренировочный план для вида спорта «спортивная борьба» включена самостоятельная подготовка на этапе высшего спортивного мастерства в объёме 16,7% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом, в связи с отсутствием собственной учебно-тренировочной базы.

Распределение количества групп, обучающихся на отделениях по тренерам-преподавателям

Отделение «БОКС»

№	ФИО тренера	ЭНП-1, обуч.	ЭНП-2, обуч.	ЭНП-3, обуч.	УТЭ-2, обуч.	УТЭ-3, обуч.	УТЭ-4, обуч.	Кол-во обучающихся	Кол-во групп
1.	Иванов В.С.	-	-	20	-	-	7	27	2
2.	Андреев В.А.	-	20	-	-	9	-	29	2
3.	Клименков П.А.	20	-	19	11	-	-	50	35
Итого		20	20	39	11	9	7	106	7

Отделение «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

№	ФИО тренера	ЭНП-1, обуч.	ЭНП-2, обуч.	ЭНП-3, обуч.	ЭНП-4, обуч.	УТЭ-2, обуч.	УТЭ-3, обуч.	УТЭ-4, обуч.	ЭССМ, обуч.	ЭВСМ, обуч.	Кол-во обучающихся	Кол-во групп
1.	Марков О.А.	-	-	-	-	-	-	-	7	2	9	2
2.	Маркова Ю.В.	12	-	15	14	-	5	-	-	-	46	4
3.	Дмитриев А.Ю.	-	15	-	18	-	-	-	6	3	42	4
4.	Герасимова Д.О.	-	12	13	-	-	-	-	-	-	25	2
5.	Топорковский П.А.	-	-	-	-	8	-	11	4	3	26	4
6.	Синюков А.С.	15	15	17	-	-	-	-	-	-	47	3
Итого		27	42	45	32	8	5	11	17	8	195	19