

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЕЛАТЬМА»

ПРИКАЗ

25.12.2024 года

№ 273

об утверждении учебно-тренировочного плана ГАУ ДО РО «СПШ
«Елатьма» с 01.01.2025 года по видам спорта на 2025 учебно-
тренировочный год

В соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, утвержденными приказами Министерства спорта РФ и протоколом педагогического совета № ____ от 20.12.2024 года

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебно-тренировочный план и годовой календарный учебно-тренировочный график по видам спорта в ГАУ ДО РО «СПШ «Елатьма» с 01.01.2025 года на 2025 учебно-тренировочный год (приложения 1).
2. Ввести в действие учебно-тренировочный план и годовой календарный учебно-тренировочный график по видам спорта в ГАУ ДО РО «СПШ «Елатьма» с 1 января 2025 года (приложения 2).
3. Ответственность за исполнение настоящего приказа возложить на заместителя директора Громова Ю.С.
4. Контроль за выполнение приказа оставляю за собой.

Директор



А.В. Умнов

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЕЛАТЬМА»

Утверждаю:
Директор ГАУ ДО РО «СПШ «Елатьма»
А.В. Умнов



УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

с 01.01.2025 года

на 2025 учебно-тренировочный год

Настоящий учебно-тренировочный план разработан в соответствии с следующими нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- ФЗ от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
- Распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства РФ от 29.09.2022 года № 2865-р);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 17.09.2022 года № 733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее – Приказ № 733);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Уставом ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма».

Реализация Программ направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

Учебно-тренировочный план направлен на достижение основных целей спортивной школы - создание условий для развития физической культуры и спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов спортсменов, с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств для обеспечения спортивного резерва в РФ.

Главным условием для достижения целей ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» является включение каждого ребенка, на каждом занятии, в спортивную деятельность, с учетом его спортивных возможностей и способностей, которая обеспечивает решением задач на каждом этапе спортивной подготовки.

При разработке учебно-тренировочного плана соблюдалась преемственность между этапами спортивной подготовки и типами спортивных программ по видам спорта, учитывались материально-технические, региональные условия, кадровый состав, календарь соревнований по видам спорта, программы спортивной подготовки в дополнительном образовании по видам спорта.

В основу спортивных программ положены Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта для СШ, а также примерные дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта, допущенные Федеральным агентством физической культуры и спорта, а также приказом Минспорта России от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ».

Каждая программа представляет собой нормативный документ, утвержденный педагогическим советом, и включает в себя следующие структурные элементы:

1.1. Общие положения, включающие:

1.1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины);

1.1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.2. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:

1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки ([приложение N 1](#) к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта (далее-ФССП)).

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ([приложение N 2](#) к ФССП).

1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные мероприятия ([приложение N 3](#) к ФССП);

спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности ([приложение N 4](#) к ФССП);

иные виды (формы) обучения.

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки ([приложение N 5](#) к ФССП).

1.2.5. Календарный план воспитательной работы.

1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

1.2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

1.3. Систему контроля, содержащую:

1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

1.3.2. Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц,

проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

1.4. Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

1.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта и включают:

2.1. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта ([приложение N 6](#) к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта ([приложение N 7](#) к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта ([приложение N 8](#) к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта ([приложение N 9](#) к ФССП).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта.

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма»:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных

соревнованиях согласно [Единой всероссийской спортивной классификации](#), и [правилам](#) вида спорта;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](#) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма», реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

IV. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма».

5. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

6. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

6.1. На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

6.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 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.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства 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.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства 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.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма».

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта основаны на особенностях вида спорта и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта, по которым осуществляется спортивная подготовка.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта учитываются СШ Елатьма, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

9. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

10. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже всероссийского уровня.

11. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта.

VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям в ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма».

12. ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма», реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

13. Требования к кадровому составу учреждения, реализующего дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

13.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным [профессиональным стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным [приказом](#) Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), [профессиональным стандартом](#) "Тренер", утвержденным [приказом](#) Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), [профессиональным стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный [приказом](#) Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), [профессиональным стандартом](#) "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным [приказом](#) Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) или [Единым квалификационным справочником](#) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта",

утвержденным [приказом](#) Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

13.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в учреждении, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

14. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с [гражданским законодательством](#) Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие лыжной трассы;
- наличие лыже-роллерной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом](#) Минздрава России от 23.10.2020 N 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 физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ([приложение N 10](#) к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой ([приложение N 11](#) к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

15. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

15.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в ГАУ ДО РО «СШ «Елаьма», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

15.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в ГАУ ДО РО «СШ «Елаьма» устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

15.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

- ❖ Спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях (п. 15.1 ст. 2 ФЗ № 329-ФЗ).
- ❖ Спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях (п. 15.1 ст. 2 ФЗ № 329-ФЗ).
- ❖ Совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта устанавливается федеральными стандартами спортивной подготовки (п. 24.1 ст. 2 ФЗ № 329-ФЗ).
- ❖ Совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта устанавливается федеральными стандартами спортивной подготовки (п. 24.1 ст. 2 ФЗ № 329-ФЗ).
- ❖ Совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта устанавливается федеральными стандартами спортивной подготовки (п. 24.1 ст. 2 ФЗ № 329-ФЗ).

Принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- ❖ ***направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения*** (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);
- ❖ ***программно-целевой подход к организации спортивной подготовки*** (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании

содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

❖ **индивидуализация спортивной подготовки** (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

❖ **единство общей и специальной физической подготовки** (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

❖ **единство общей и специальной физической подготовки** (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

❖ **взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов** (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня) (п. 45 Приказа № 999).

Спортивные программы ГАУ ДО РО «СШ «Елатьма» направлены на спортивную деятельность спортсменов по видам спорта с 5 лет, а далее, без ограничения по возрасту; спорт с ЛИН и ОДА, а также без ограничения по возрасту по следующим видам спорта и отделениям:

- легкая атлетика;
- тяжелая атлетика;
- дзюдо;
- плавание;
- лыжные гонки;
- баскетбол;
- волейбол;

- спорт с ЛИН «Лыжные гонки»,
- а также виды спорта по спортивно-оздоровительной работе:
- плавание (дети с 5 до 7 лет);
- дзюдо (дети с 5 до 7 лет);
- лыжные гонки (дети с 5 до 17 лет);
- легкая атлетика (дети с 5 до 17 лет);
- баскетбол (дети с 5 до 17 лет);
- АФК ЛИН «Легкая атлетика» (дети с 7 до 17 лет);
- АФК «ОДА» (дети с 6 до 17 лет).

Спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 7-дневной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный план разрабатывается из расчета 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы, дополнительно 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальному плану воспитанников, на период их активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую подготовку.

Распределение времени в учебно-тренировочном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Основными формами спортивно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия – основной элемент учебно-тренировочного процесса, строится на доступном для спортсменов уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе учебно-тренировочных знаний, способностей, потребностей детей.

Содержание деятельности в группе определяется тренером-преподавателем с учетом программ спортивной подготовки по данному виду спорта и соответствующих планов.

Выбирая средства и методы обучения, тренеры-преподаватели отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно программам спортивной подготовки с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому спортсмену.

Уровень недельной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность учебно-тренировочного процесса на каждом этапе обучения определяется программой спортивной подготовки по каждому виду спорта.

Организация учебно-тренировочного процесса по спортивно-оздоровительной работе реализуется на спортивно-оздоровительном этапе. Срок освоения определяется общеразвивающей программой по видам спорта.

Организация учебно-тренировочного процесса по программам спортивной подготовки включает в себя следующие этапы:

- начальная подготовка - от 2 до 5 лет обучения;
- учебно-тренировочный этап - до 5 лет обучения;
- этап спортивного совершенствования - без ограничений.

Численный состав групп определяется в соответствии с методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ.

Продолжительность одного занятия:

- на этапе начальной подготовки – не более 2 академических часов, то есть 120 минут;
- на учебно-тренировочном этапе – 3 академических часа, то есть 180 минут;
- этап спортивного совершенствования -3-5, с перерывом между занятиями, академических часа, который равен 60 минутам.

Учебно-тренировочный год начинается 1 января, а заканчивается 31 декабря.

Набор (индивидуальный отбор) спортсменов осуществляется ежегодно, с 1 января по февраль, а также с 1 сентября по октябрь.

Распределение времени в учебно-тренировочном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии конкретными задачами многолетней тренировки:

Этап спортивно-оздоровительной работы:

- укрепление здоровья;
- разносторонняя физическая подготовка;
- знакомство с основами техники выполнения физических упражнений, освоение и совершенствование двигательных навыков;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

Этап начальной подготовки (предварительная подготовка):

- укрепление здоровья, улучшения физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- всестороннее развитие физических качеств детей;
- выявление задатков и способностей лиц, проходящих спортивную подготовку;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

Этап тренировочный (до 2-х лет обучения- этап начальной спортивной специализации, а свыше двух лет- этап спортивной специализации):

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта;
- уточнение спортивной специализации;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап совершенствования спортивного мастерства (предназначен для спортсменов, выполнивших разряд кандидат в мастера спорта):

- совершенствование техники и тактики по данному виду спорта;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для первых больших успехов (выполнение нормативов КМС).

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени на различные виды спортивной подготовки. Каждый год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую, интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на развитие общефизических качеств.

Основные виды спортивной подготовки.

Физическая подготовка включает:

- Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на системные занятия физическими упражнениями, характерные для каждого конкретного вида спорта (быстроту, выносливость, силу, силовую выносливость, скоростно – силовые качества), в их гармоничном сочетании.
- Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для каждого конкретного вида спорта.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Инструкторско-судейская практика. Одной из задач СШ «Елатьма» является подготовка спортсменов к роли инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления

недостатков в их подготовке. Проводится тестирование в начале и конце тренировочного года и заносится в протокол.

Соревнования. Проводятся в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий СШ «Елатьма», составленным на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности лиц, проходящих спортивную подготовку. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей занимающихся.

Методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса.

Методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса осуществляется на уровне:

Методическая помощь:

- разработка и утверждение рабочих реализуемых программ;
- организация и проведение круглых столов для тренерско-инструкторского состава с целью изучения новых нормативных документов, регламентирующих тренировочную и методическую деятельность в области физической культуры и спорта.

Консультативно-методической помощи:

- проведение методических и педагогических советов в рамках СШ «Елатьма». Методические советы и консультации для написания и разработки методических пособий тренерами-преподавателями.

Повышение квалификации:

- изучение передового опыта работы в области физической культуры и спорта; –участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней, и в их судействе;
- участие в конкурсах профессионального мастерства, городских, окружных конкурсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований;
- обеспечение современной методической литературой;
- изучение правил соревнований и изменений в них;
- самовыдвижение на присвоение квалификационной категории;
- самообразование.

Формы и виды текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку.

Текущий контроль.

Текущий контроль – это систематическая проверка достижений обучающихся, осуществляемая в текущий период учебно-тренировочного процесса, проводимая тренером в ходе осуществления тренировочной деятельности в соответствии с реализуемыми программами.

Проведение текущего контроля направлено на обеспечение выстраивания учебно-тренировочного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения реализуемых программ, предусмотренных федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация - процедура, проводимая с целью определения степени освоения лицами, проходящими спортивную подготовку, программных требований, в том числе, отдельной части или всего объема по виду спорта. Формой промежуточной аттестации для обучающихся СШ «Елатьма», а также основанием для их перевода в группу следующего года обучения, являются контрольно-переводные нормативы, которые включают в себя оценку общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, выполнение обязательной технической программы, предусмотренной видом спорта.

Итоговая аттестация.

Итоговая аттестация – это аттестация, проводимая по завершению сроков реализуемых программ.

ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГРАФИК

«СШ «Елатьма» с 01.01.2025 года на 2025 учебно-тренировочный год.

1.Продолжительность тренировочного года в «СШ «Елаьма»:

- начало учебно-тренировочного года - 01.01.2025 года;
- окончание учебно-тренировочного года – 31.12.2025 года;
- начало учебно-тренировочных занятий – 01.01.2025 года;
- продолжительность учебно-тренировочного года – **52** учебно-тренировочных недели на базе «СШ «Елаьма», в том числе, и по планам самостоятельных работ спортсменов, на период их активного отдыха или каникул, карантина.

| спортивной | Этапы | 1 полугодие | | Зимние праздники | 2 полугодие | | Летние каникулы | Всего в год |
|------------|---|--------------------------------|---------|------------------------------------|--------------------------------|---------|------------------------|-------------|
| | | | | | | | | |
| | Спортивно-оздоровительная работа | С 01.01.2025 по 31.05.2025 год | 18 нед. | 01.01.2025 года по 08.01.2025 года | С 01.09.2025 по 31.12.2025 год | 18 нед. | 01.06.2025 -31.08.2025 | 36 |
| | Начальная подготовка 1 года обучения | С 01.01.2025 по 31.08.2025 год | 34 нед. | - | С 01.09.2025 по 31.12.2025 год | | - | 52 |
| | Начальная подготовка 2 года обучения | | | | | | | |
| | Начальная подготовка 3 года обучения | | | | | | | |
| | Учебно-тренировочные группы 1 года обучения | | | | | | | |
| | Учебно-тренировочные группы 2 года обучения | | | | | | | |
| | Учебно-тренировочные группы 3 года обучения | | | | | | | |

2.Количество учебно-тренировочных групп/количество спортсменов по годам обучения и отделениям:

| № п/п | Отделения | Количество групп/количество обучающихся | | | | | | | | |
|-------|-----------|---|----------|----------|------|------|------|------|----------|--|
| | | СОР | НП | | | | УТГ | | | |
| | | | 1 г. об. | 2 г. об. | 3 г. | 4 г. | 1 г. | 2 г. | 3 г. об. | |

| | | | | | об. | об. | об. | об. | |
|--------|-------------------------------|--------|--------|-------|------|-----|------|------|------|
| 1 | Легкая атлетика | 1/9 | | 1/12 | 1/12 | | 1/8 | | |
| 2 | Плавание | 4/44 | 2/31 | 1/15 | | | 1/15 | 1/12 | |
| 3 | Лыжные гонки | 1/11 | | | 2/26 | | | | 1/12 |
| 4 | Дзюдо | 4/44 | 1/10 | 2/20 | | | | | |
| 5 | Баскетбол | 1/15 | | 1/15 | | | | | |
| 6 | Волейбол | | | 1/15 | | | | | |
| 7 | Тяжелая атлетика | | 3/28 | | | | 1/7 | 1/8 | |
| 8 | Спорт с ЛИН «Лыжные гонки» | | | 2/40 | | | | | |
| 9 | АФК ЛИН «Легкая атлетика» | 1/16 | | | | | | | |
| 10 | АФК ПОДА «Легкая атлетика» | 1/11 | | | | | | | |
| Итого: | | 13/150 | 6/69 | 8/117 | 3/38 | - | 3/30 | 2/20 | 1/12 |
| Итого: | | | 286/23 | | | | | | |
| Итого: | | 436/36 | | | | | | | |

3. Регламент учебно-тренировочного процесса: учебно-тренировочный план на 2025 учебно-тренировочный год по программам спортивной подготовки и на спортивно-оздоровительном этапе.

| Наименование деятельности | Количество учебных групп | Количество часов в неделю | Всего часов в год |
|--|--------------------------|---------------------------|-------------------|
| Легкая атлетика: СОР-АФК ЛИН СОР АФК ОДА СОР-1 НП-1 НП-3 УТГ-1 | 6 | 31,5 | 1502 |
| Плавание: СОГ-1 СОГ-2 СОГ-3 СОГ-4 НП-1А НП-1Б НП-2 УТГ-1 УТГ-2 | 9 | 51 | 2588 |
| Лыжные гонки: СОГ-1 НП-3А НП-3Б УТГ-3 | 4 | 27 | 1388 |
| Дзюдо: | 7 | 18 | 872 |

| | | | |
|--|---|------|------|
| СОГ-1 СОГ-2 СОГ-3 СОГ-4 НП-1 НП-2А НП-2Б | | | |
| Баскетбол: СОГ НП-1 | 2 | 8 | 384 |
| Волейбол: НП-2 | 1 | 8 | 416 |
| Тяжелая атлетика: НП-1А НП-1Б УТГ-1 УТГ-2 | 5 | 35,5 | 1846 |
| Спорт с ЛИН «Лыжные гонки»: НП-2А НП-2Б | 2 | 14 | 728 |

4. Продолжительность занятий.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором «СШ «Елатьма». Академический час учебно-тренировочного занятия на отделениях спортивной подготовки составляет 60 минут, продолжительность двухчасового занятия - 120 минут, а трехчасового - 180 минут.

В спортивно-оздоровительных группах занятия проводятся:

- дети от 5 до 7 лет – 35 минут;
- дети-инвалиды с ОДА и ЛИН – 45 минут.

Между учебно-тренировочными занятиями перерыв – 10-15 минут.

1. Режим работы учреждения:

Учреждение работает в семидневном режиме, продолжительность рабочего дня учреждения – с 8.00 до 21.00 часов.

2. Регламент административных совещаний:

Педагогический совет – 4 раза в год по графику, а также внеплановый, по необходимости.

Совещание у директора проводится еженедельно по четвергам и понедельникам.

ИТОГО: 436 человек.

Программы спортивной подготовки – 286 человека;

Программы по спортивно-оздоровительной работе – 150 человека,

Всего групп: 36.