

Принято
на заседании
педагогического совета
МБУДО СШОР № 8
г. Белгорода
протокол № 5
от 17 декабря 2024 года

Утвержден:
Заместитель директора
МБУДО СШОР № 8
г. Белгорода


А.И. Вехова



ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 8» г. Белгорода
на спортивный сезон 2025 года

г. Белгород

2024 год

Пояснительная записка

Годовой учебно-тренировочный план МБУДО СШОР №8 г. Белгорода (далее - План) разработан на основании Федерального Закона от 29 декабря №273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с изменениями и дополнениями), Федерального Закона от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями и дополнениями), приказа 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), приказа Минспорта России от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказа Минспорта России от 30 мая 2023 года № 392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634», Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, утвержденного приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 939, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», утвержденного приказом Минспорта России от 18 ноября 2022 года № 1016, а также в соответствии с «Положением об оплате работников муниципальных организаций дополнительного образования, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта, и физкультурно-спортивных организаций, подведомственных управлению по физической культуре и спорту администрации города Белгорода», утвержденным решением Белгородского городского Совета от 25 июля 2023 года № 742 (с изменениями и дополнениями), дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Чир спорт», дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Пулевая стрельба», дополнительной образовательной программой по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «пулевая стрельба» на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, дополнительной общеразвивающей программой в области физической культуры и спорта, Уставом МБУДО СШОР № 8 г. Белгорода.

Организация учебно-тренировочного процесса в СШОР № 8 осуществляется на основе современной методики тренировки, освоения обучающимися высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Чир спорт» разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «чир спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 ноября 2022 года № 1016. Программа ориентирована на тренеров-преподавателей и обучающихся МБУДО СШОР № 8 г. Белгорода.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном

процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также формирование физической культуры личности с учетом возрастных особенностей, обучение занимающихся двигательным действиям танцевальной направленности, побуждение к проявлению творческих способностей, развитию лидерских качеств, содействие гармоничному, физическому и интеллектуальному развитию личности через обучение чир спорту с учетом возрастных особенностей, а также укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

- совершенствование техники и тактики в избранной спортивной дисциплине, накопление опыта участия в соревнованиях;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;
- воспитание необходимых морально-волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик;
- подготовка одаренных детей и подростков к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- профилактика асоциального поведения обучающихся.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Пулевая стрельба» разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 939. Программа ориентирована на тренеров-преподавателей и обучающихся МБУДО СШОР № 8 г. Белгорода.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основными задачами реализации Программы являются:

- обеспечение соответствия дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пулевая стрельба» требованиям федерального стандарта спортивной подготовки и примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по пулевой стрельбе;
- обеспечение преемственности спортивной подготовки по пулевой стрельбе на этапах спортивной подготовки;
- привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям пулевой стрельбой и сохранение контингента обучающихся на этапе начальной подготовки по пулевой стрельбе;
- совершенствование уровня спортивной подготовленности обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;
- поэтапное освоение и дальнейшее совершенствование приемов техники и тактики по виду спорта «пулевая стрельба»;

- достижение высокого уровня всех видов подготовленности обучающегося,
- систематическое участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, соответствующих этапу подготовки и квалификации обучающегося;
- спортивный отбор и ориентация одаренных и способных к занятиям пулевой стрельбой обучающихся;
- подготовка обучающихся в состав сборных команд по пулевой стрельбе Белгородской области и Российской Федерации;
- сохранение и укрепление здоровья;
- воспитание всесторонне развитой и социально нравственной личности со сформированными позитивными личностными качествами.

Программа по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) для лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «пулевая стрельба» на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта пулевая стрельба, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 939. Программа ориентирована на тренеров-преподавателей и спортсменов МБУДО СШОР № 8 г. Белгорода.

Цель Программы – физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства занимающихся, подготовка высококвалифицированных спортсменов, входящих в состав спортивной сборной команды Белгородской области и России по пулевой стрельбе.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма лиц, проходящих спортивную подготовку по пулевой стрельбе;
- повышение функциональных возможностей организма;
- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков - пулевиков и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координированности (движений и внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- расширение круга двигательных навыков.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (физкультурно-оздоровительная программа с элементами пулевой стрельбы) разработана в соответствии со ст.2 п.9, ст.75 п.4, ст.84 п.3.1 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.08.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Цель Программы – физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программа физического воспитания и физкультурно-оздоровительная программа).

Основными задачами реализации Программы являются:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданского-патриотического воспитания обучающихся;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся.

Количество учебно-тренировочных групп и обучающихся в МБУДО СШОР № 8 г. Белгорода

Вид спорта	Количество групп					Количество спортсменов					Всего	
	СОГ	НП	УТГ	ССМ	ВСМ	СОГ	НП	УТГ	ССМ	ВСМ	групп	обучающихся
Пулевая стрельба	2	4	4	3	1	20	41	50	17	1	14	120
Чир спорт	-	1	9	1	1		13	113	16	2	12	144
Всего:	2	5	13	4	2	20	54	163	33	3	26	264

Режим работы

Время проведения учебных занятий:

- для обучающихся 7-15 лет с 08.00 до 20.00 часов;
- для обучающихся 16-18 лет с 08.00 до 21.00 часов;
- для обучающихся старше 18 лет с 07.00 до 22 часов.

Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия определяется федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, устанавливается с учетом возрастных особенностей, этапа и года спортивной подготовки спортсменов и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

По дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не более 2 часов.

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

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп:

- по дополнительной общеразвивающей программе;
- по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
- по дополнительной общеразвивающей программе и дополнительной

образовательной программе спортивной подготовки.

При этом:

- разница в уровне подготовки обучающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышает единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечиваются требования по соблюдению техники безопасности.

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общей физической (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Спортивный сезон в МБУДО СШОР № 8 г. Белгорода начинается 1 января, заканчивается 31 декабря. Учебно-тренировочные занятия в отделениях проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в том числе по индивидуальным планам обучающихся.

Учебно-тренировочный план.

Основной целью учебно-тренировочного плана является реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта.

Спортивная подготовка как учебно-тренировочный процесс носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль; система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Годовой учебно-тренировочный план МБУДО СШОР № 8 г. Белгорода на спортивный сезон 2025 года включает работу в спортивно-оздоровительных группах и на следующих этапах (годах) спортивной подготовки по видам спорта:

- 1) этап начальной подготовки (до одного года спортивной подготовки; свыше одного года спортивной подготовки);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет спортивной подготовки и свыше трех лет спортивной подготовки;
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (до одного года спортивной подготовки; свыше одного года спортивной подготовки без ограничений);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (без ограничений).

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются все желающие дети и взрослые, не зависимо от гендерной принадлежности с целью создания у

обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережливом отношении к своему здоровью, целостного развития физических и психических качеств, творческого исполнения средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Этап начальной подготовки (ЭНП) - на него зачисляются лица, прошедшие индивидуальный отбор и имеющие разрешение врача. На этом этапе формируется устойчивый интерес к занятиям спортом, широкий круг двигательных умений и навыков, освоение основ техники выбранного вида спорта, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, выбор спортивной специализации и выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (УТЭ). Группы этапа комплектуются из практически здоровых спортсменов, прошедших начальную подготовку не менее 1 года или индивидуальный отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке, имеющих уровень спортивной квалификации для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ). Группы этапа комплектуются из числа спортсменов, допущенных медицинским заключением отделения спортивной медицины областного центра медицинской профилактики, поддерживающих высокий уровень спортивной мотивации, демонстрирующих стабильно высокие спортивные результаты на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, выполнивших контрольно-переводные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке и имеющих спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» или спортивное звание.

Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ). Группы этапа комплектуются из числа спортсменов, допущенных медицинским заключением отделения спортивной медицины областного центра медицинской профилактики, демонстрирующих стабильно высокие спортивные результаты во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях, достигших результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, выполнивших контрольно-переводные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке и имеющих спортивные звания.

Решение поставленных задач позволит готовить высококвалифицированных спортсменов, членов спортивных сборных команд Белгородской области и России.

При реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки учебно-тренировочный процесс может осуществляться по учебно-тренировочному плану с группой обучающихся в течение всего спортивного сезона:

- одним тренером-преподавателем;
- двумя и более специалистами с учётом специфики избранного вида спорта, либо в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по видам спорта требования, отчисляются на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося

или одного из родителей несовершеннолетнего обучающегося учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Наполняемость групп и определение максимального объема учебно-тренировочной нагрузки по дополнительной общеразвивающей программе определяется таблицей № 3 решением Белгородского городского Совета от 25 июля 2023 года №742 «Об утверждении Положения об оплате труда работников муниципальных организаций дополнительного, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта, и физкультурно-спортивных организаций, подведомственных управлению по физической культуре и спорту администрации города Белгорода».

На дополнительных образовательных программах спортивной подготовки наполняемость групп определяется требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки и приказом Минспорта России от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями).

**Учебно-тренировочный план спортивной подготовки на спортивный сезон 2025 года
по виду спорта «пулевая стрельба»**

Этапы подготовки	Начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства
	1	2	3	1	2	3	4	5	До года	Свыше года	
Год подготовки	1	2	3	1	2	3	4	5	До года	Свыше года	Весь период
Период подготовки	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		До года	Свыше года	
Минимальный возраст спортсменов	9			11					13		14
Минимальное количество спортсменов	8	8	8	6	6	6	6	6	2	2	1
Максимальное количество спортсменов	16	16	16	12	12	12	12	12	3	8	1
Количество часов в неделю	4,5	6	6	12	12	12	14	14	20	20	24
Спортивный разряд (не ниже указанного)	б/р	б/р	б/р	III	III	III	III	III	КМС	КМС	МС
Расчетный норматив за подготовку одного спортсмена в %	3	6	6	9	9	15	15	15	24	39	50
Количество групп	3	1	-		3		1		1	2	1
Вид спортивной подготовки											
Теоретическая (антидопинговые правила)	15	15	15	20	20	20	26	26	20	20	20
Общая физическая	90	96	96	110	110	110	112	112	127	127	100
Специальная физическая	54	90	90	190	190	190	168	168	240	240	187
Техническая (спортивная дисциплина ВП, ПП, МВ, МП)	30	58	58	194	194	194	208	208	454	454	640
Тактическая	15	20	20	24	24	24	26	26	20	20	25
Психологическая	12	15	15	20	20	20	20	20	20	20	20
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	6	10	10	10	10	10	8	8	10
Участие в соревнованиях	6	6	6	12	12	12	58	58	83	83	174
Инструкторская практика	-	-	-	20	20	20	40	40	24	24	16
Судейская практика	-	-	-	12	12	12	40	40	24	24	16
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	6	6	6	10	10	10	10	20
Восстановительные мероприятия	3	3	3	6	6	6	10	10	10	10	20
Всего часов	234	312	312	624	624	624	728	728	1040	1040	1248

**Учебно-тренировочный план спортивной подготовки на спортивный сезон 2025 года
по виду спорта «чир спорт»**

Этапы подготовки	Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	1	2	1	2	3	4		
Год подготовки	1	2	1	2	3	4		
Период подготовки	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет	Свыше года	Весь период
Минимальный возраст спортсменов	7		8				11	14
Минимальное количество спортсменов	12	12	8	8	8	8	4	2
Максимальное количество спортсменов	24	24	16	16	16	16	16	2
Количество часов в неделю	4,5	6	10	10	14	14	20	24
Спортивный разряд (не ниже указанного)	б/р	б/р	3-юн	3-юн	3-юн	III	КМС	МС
Расчетный норматив за подготовку одного спортсмена в %	3	5	8	8	13	13	34	45
Количество групп	1	-	3	1	3	2	1	1
Вид спортивной подготовки								
Теоретическая (антидопинговые правила)	8	8	16	16	16	21	21	25
Общая физическая	106	128	140	140	140	140	156	170
Специальная физическая	58	94	156	156	156	240	260	300
Техническая (спортивная дисциплина чир-джаз-двойка, чир-джаз-группа, чир-фристайл-двойка, чир-фристайл-группа, чир-хип-хоп-двойка, чир-хип-хоп-группа)	40	52	132	132	132	195	343	420
Тактическая	10	12	20	20	20	30	40	44
Психологическая	6	6	16	16	16	21	21	24
Инструкторская практика	-		5	5	5	10	20	31
Судейская практика	-		5	5	5	9	20	31
Тестирование и контроль	2	2	4	4	4	8	15	15
Участие в соревнованиях	2	6	20	20	20	40	100	130
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	2	4	6	6	6	14	44	58
Всего часов	234	312	520	520	520	728	1040	1248

Учебно-тренировочный план по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта на спортивный сезон 2025 года

Период подготовки	Весь период
Возраст спортсменов	Не ограничен
Минимальное количество спортсменов	10
Максимальное количество спортсменов	20
Количество часов в неделю	4,5
Спортивный разряд	б/р
Расчетный норматив за подготовку одного спортсмена в %	2,2
Количество групп	2
<i>Вид спортивной подготовки</i>	
Теоретическая (включая основы безопасности дорожного движения)	27
Общая физическая	62
Специальная физическая	41
Техническая подготовка	87
Тактическая	6
Психологическая	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2
Участие в соревнованиях	5
Инструкторская и судейская практика	2
Всего часов	234

Сетка часов на спортивный сезон 2025 года

Отделение пулевой стрельбы:

Учебные группы	СОГ	НП			УТ					ЭССМ		ЭВСМ
		1	2	3	1	2	3	4	5	До года	Свыше года	весь период
Количество часов в неделю	4,5	4,5	6	6	12	12	12	14	14	20	20	24
количество часов в год	234	234	312	312	624	624	624	728	728	1040	1040	1248
количество групп	2	3	1	-		3		1		1	2	1
Количество за год	468	702	312	-	-	1872	-	728	-	1040	2080	1248
количество часов за год по этапам	468	1014			2600					3120		1248
Итого часов за год по отделению		8450										

Сетка часов на спортивный сезон 2025 года
Отделение чир спорта:

Учебные группы	<u>НП</u>		<u>УТ</u>					<u>ЭССМ</u>		<u>ЭВСМ</u>
	1	2	1	2	3	4	5	До года	Свыше года	весь период
количество часов в неделю	4,5	6	10	10	10	14	14	20	20	24
количество часов в год	234	312	520	520	520	728	728	1040	1040	1248
количество групп	1	-	3	1	3	2	-	-	1	1
Количество за год	234	-	1560	520	1560	1456	-	-	1040	1248
количество часов за год по этапам	234		5096					1040		1248
Итого часов за год по отделению	7618									

Отделение	Количество часов за год	Количество групп	Количество спортсменов
пулевая стрельба	8450	14	120
чир спорт	7618	12	144
Итого:	16068	26	264