

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШ «Сатурн»
К.К. Новицкий
2025г.



Учебно-тренировочный план на 2025-2026*год

Учебно-тренировочный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Спортивной школы «Сатурн» (далее – Учреждение) разработан на основе Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 29.12.2012 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 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 Учреждения.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта «плавание», «подводный спорт», «легкая атлетика», «футбол» утвержденным приказом директора Учреждения от 28.04.2023 № 68.

Целью Учреждения является развитие физической культуры и спорта, осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам физкультурно-спортивной направленности на территории Раменского городского округа, подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса с целью включения обучающихся в состав спортивных сборных команд Московской области.

Задачами Учреждения являются:

- сохранность контингента обучающихся в группах;
- повышение количество спортивных разрядов;

- обучающие задачи включают в себя: обучить основам техники избранных видов спорта; дать знания по теоретическому разделу программы;

- развивающие задачи включают в себя: развивать физические качества; сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом; выявить одаренных детей для дальнейшего обучения по избранному виду спорта на этапах спортивной подготовки;

- воспитательные задачи включают в себя: воспитать культуру, приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям; бережного отношения к оборудованию и инвентарю; формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Учреждение организует свою деятельность в течение всего учебно-тренировочного года.

Учебно-тренировочные занятия в Учреждении проводятся ежедневно, включая выходные, согласно утвержденному расписанию.

Организация учебно-тренировочного процесса в Учреждении начинается с 1 сентября текущего года и заканчивается 31 августа следующего года, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Учебно-тренировочный процесс проводится Учреждением в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса)(приложение 1).

Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные сборы, его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Учреждение проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующий условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного объекта;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочный план в учреждение предусматривает следующие этапы спортивной подготовки (приложение 2):

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия по дополнительных образовательных программам спортивной подготовки по видам спорта устанавливается в астрономических часах (60 минут): на этапе начальной подготовки - 2 часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов.

В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья обучающихся вводятся обязательные перерывы, с учетом специфики вида спорта продолжительностью не менее 10 минут.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия; самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; восстановительные и медико-биологические мероприятия; тестирование, промежуточная аттестация; учебно-тренировочные сборы.

Формирование контингента в новые учебно-тренировочные группы на учебно-тренировочный год производиться в соответствии с муниципальным заданием на оказание муниципальных услуг (выполнение работ) до 30 сентября, в случае недобора — возможен дополнительный набор. В течении учебно-тренировочного года в численный состав учебно-тренировочных групп могут быть внесены изменения:

- по результатам персонального контроля тренеров-преподавателей при выявлении систематических пропусков обучающихся более 40% в течение месяца учебно-тренировочных занятий без уважительных причин;
- восстановления обучающегося при условии выполнения всех требований зачисления в Учреждения, при наличии вакантных мест;
- на вакантные места освободившиеся в результате отчисления (выбытия) обучающегося из Учреждения;
- при переводе обучающегося в другую группу, к другому тренеру-преподавателю.

Система контроля и зачетные требования содержат: текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися

заданий, предлагаемых тренером-преподавателем; педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включается в себя контроль над физической подготовленностью и контроль над технической подготовленностью; промежуточная аттестация проводиться не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнований.

Приложение 1

Годовой учебно-тренировочный план на 2025-2026 г

Виды подготовки и иные мероприятия	Вид спорта / Этапы и годы подготовки / Недельная нагрузка в часах																		
	Плавание				Подводный спорт				Легкая атлетика				Футбол						
	НП	ПГ	НП	ПГ	НП	ПГ	ТГ	НП	ПГ	НП	ПГ	ТГ	НП	ПГ	ТГ				
2	1	2	3	4	2	3	1	3	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
8ч	12ч	12ч	14ч	16ч	6ч	9ч	16ч	6ч	8ч	9ч	12ч	12ч	6ч	6ч	8ч	12ч	14ч	16ч	
Итого часов в год:	416	624	728	832	312	468	832	312	416	468	624	624	312	312	416	624	624	728	832
Общая физическая подготовка	198	280	280	320	268	180	253	250	134	181	150	200	200	200	46	46	62	90	90
Специальная физическая подготовка	100	178	178	200	253	63	110	255	100	120	108	144	144	144	62	62	72	72	84
Участие в спортивных соревнованиях	8	12	12	14	83		5	33		8	19	25	25		43	43	50	50	58
Техническая подготовка	78	108	108	124	150	62	90	200	48	66	112	150	150	146	146	190	124	124	166
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	26	26	36	42				50	24	33	43	56	56	4	4	6	70	70
Инструментальная и судейская практика		8	8	13	16	3	5	10		8	18	25	25				13	13	14
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	12	12	21	20	4	5	34	6	18	24	24	9	9	12	50	50	58	67
Интегральная подготовка													107	107	146	172	172	205	220

Приложение 2**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления в группы, наполняемость групп**

Вид спорта	Продолжительность обучения на этапе спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы, лиц, зачисляемых на спортивную подготовку (лет)			Наполняемость групп (человек)
		НП	ТГ	НП	ТГ
Плавание	2	5	с 7	с 9	от 10 до 20 от 8 до 16
Подводный спорт	3	3-5	с 7	с 9	от 12 до 24 от 10 до 20
Легкая атлетика	3	2-5	с 9	с 12	от 10 до 20 от 8 до 16
Футбол	3	4-5	с 7	с 10	от 14 до 28 от 12 до 24