

Введено в действие  
приказом директора  
МБУ ДО СШОР №10  
от 01.04.2023 г. № 77 №10  
Директор МБУ ДО СШОР №10  
Н.С.Савостина  
01.04.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
на тренерском совете  
МБУ ДО СШОР №10  
Протокол от 23.03.2023 г. № 2  
Председатель тренерского совета  
Н.С. Савостина  
01.04.2023 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

01.04.2023 г. № 01-07-18  
г. Волгоград

### Об учебном плане спортивной подготовки

#### Общие положения

Учебный план спортивной подготовки является локальным актом муниципального бюджетного учреждения Спортивной школы олимпийского резерва №10 г. Волгограда (далее СШОР) и отражает направленность работы коллектива по выполнению муниципального задания, как учреждения отрасли спорта:

- развитие физических и морально-волевых качеств обучающихся для достижения максимального спортивного результата, развитие спорта высших достижений;
- подготовка резерва сборных команд РФ по культивируемым видам спорта
- воспитание культуры здорового образа жизни и удовлетворение потребности в физическом развитии различных слоев окружающего социума;

Учебный план спортивной подготовки соответствует требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, Уставу, целям и задачам СШОР в целом.

#### 1. Задачи и функции

1.1. Задачей Учебного плана спортивной подготовки является систематизация учебно-тренировочного процесса.

2.2. Функцией Учебного плана спортивной подготовки является последовательное освоение обучающимися следующих составляющих дополнительных образовательных программ спортивной подготовки:

- общей физической подготовки;
- специальной физической подготовки;
- технической подготовки
- участие в соревнованиях
- учебно-тренировочные мероприятия;
- Техническая, теоретическая, психологическая подготовка;
- медицинское, медико-биологическое, восстановительные мероприятия;
- умений, обеспечивающих успешную инструкторско-судейскую практику.

Учебный план спортивной подготовки предусматривает также контроль динамики роста индивидуальных показателей и технико-тактической подготовленности занимающихся по культивируемым в учреждении видам спорта, восстановительные мероприятия, предполагает углубленное медицинское обследование спортсменов, начиная с тренировочного этапа.

#### 3. Основные этапы планирования

3.1 Учебный плана спортивной подготовки подразделяет учебно-тренировочный процесс

на следующие этапы многолетней подготовки:

- *Этап начальной подготовки НП* - систематические занятия спортом, направленные на развитие личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических и морально-волевых качеств, привитие навыка гигиены и самоконтроля. Данный этап рассчитан на 3-4 года в зависимости от вида спорта и федеральных стандартов спортивной подготовки.

- *Учебно - тренировочный этап спортивной специализации УТ(СС)* - повышение уровня физического развития, общей физической и спортивной подготовки, выполнение нормативов в видах спорта, исходя из индивидуальных особенностей занимающихся, профилактика вредных привычек, употребления допинга и правонарушений. Данный этап рассчитан на 4-5 лет подготовки.

- *Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)* - специализированная подготовка перспективных спортсменов в целях достижения стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России. Данный этап бессрочный, до завершения спортивной карьеры.

- *Этап высшего спортивного мастерства - (ВСМ)*- освоение оптимальных объемов учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок, подтверждение в Чемпионатах и Первенствах России норматива МС, вхождение в юношеский, юниорский, молодежный, основной состав сборной команды России. Данный этап бессрочный, до завершения спортивной карьеры.

3.2. Все этапы образуют целостную систему, основанную на принципах непрерывности, преемственности, доступности и личных способностях обучающихся.

#### 4. Содержание

Учебный план спортивной подготовки представляют следующие структурные компоненты:

- 1) пояснительная записка об основных направлениях Учебного плана спортивной подготовки;

- 2) сетка Учебного плана спортивной подготовки на текущий год, содержащая информацию о количестве часов, выделяемых на каждый раздел программы спортивной подготовки с учетом этапа и года подготовки, общее количество часов по годам, количество учебно-тренировочных групп;

- 3) планов комплектования по отделениям с указанием возраста обучающихся, наполняемости групп, норматива оплаты, уровня подготовленности, объема учебно-тренировочной работы в год, объема учебно-тренировочных часов в неделю, количество соревнований в год, количество учебно-тренировочных занятий в неделю;

- 4) многолетнее планирование МБУ ДО СШОР № 10 в процентном отношении по основным разделам программ для всех отделений;

- 5) примерные годовые планы-графики по отделениям.

- 6) индивидуальное планирование групп ССМ и ВСМ.

К Учебному плану спортивной подготовки прилагается Сводный план комплектования МБУ ДО СШОР № 10 на текущий год, утвержденный учредителем и руководителем СШОР.

Исполнитель: Зам. директора Е.С. Журавлева