УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СШ
по горнолыжному спорту»

_____ Т.Е. Александров

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F964BEE12FDB5C5FA580188954975B0C
Владелец: Александров Тимофей Евгеньевич
Действителен: с 10.04.2023 до 03.07.2024

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ П Л А Н

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ»

на 2023-2024 учебный год

СОГЛАСОВАНО:
Начальник МКУ «Управление
по физической культуре и спорту
Администрации Таштагольского муниципального района»
_____ А.В. Сычёв

г. Таштагол-2023

П О Я С Н И Т Е Л Ь Н А Я З А П И С К А

к учебно-тренерскому плану МБУ ДО «СШ по горнолыжному спорту»
на 2023-2024 учебный год

МБУ ДО «СШ по горнолыжному спорту» руководствуется в своей работе Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14 декабря 2007г. № 329-ФЗ, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530), приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522) и учитывает требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт (утвержден приказом Минспорта России от 19.01.2018 № 24, зарегистрировано в Минюсте России 13.02.2018 № 50035), а также возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях горнолыжным спортом и своим Уставом.

• Конституция Российской Федерации (ст.43). • Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

• Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007г.№329-ФЗ (с изменениями и дополнениями).

• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. N28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года №2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 12.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Приказ Минспорта России «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парашютный спорт» от 21 ноября 2022 года № 1030

Приказ Минспорта России «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фристайл» от 31 октября 2022 года № 876

• Приказ Минспорта России «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» от 31 октября 2022 года № 881

А также нормативные документы регионального, муниципального и учрежденческого уровней.

При разработке использованы передовой опыт обучения и тренировки юных горнолыжников, результаты научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Особенностью спортивной подготовки в СШ является реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки. Данная программа рекомендует поэтапное построение спортивной подготовки на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном (спортивной специализации); совершенствования спортивного мастерства. В соответствии с нормативными требованиями организация спортивной подготовки предусматривает использование различных форм организации занятий – по группам и индивидуально. Группы дифференцируются по годам обучения (1 год обучения, 2-й год обучения, 3-й и последующий год обучения). Группы - долгосрочные и переменного состава (формирующиеся как на целый учебный год, так и на отдельный его период). Структура учебного плана предусматривает освоение занимающимися основ технико-тактических

действий горнолыжников, теоретической подготовки, общей и специальной физической подготовки, интегральной подготовки, психологической подготовки, медико-восстановительных мероприятий, контрольно-переводных нормативов, тренерской и судейской практики.

Организационные формы спортивной подготовки, представленные в учебном плане: групповые тренировочные занятия и теоретические занятия; контрольно-переводные нормативы; медико-восстановительные мероприятия; работа по индивидуальным планам подготовки; участие в соревнованиях; тренерская и судейская практика.

Учебный план формирует круг нормативов: продолжительность обучения (в учебных годах); число учебных часов; обязательную недельную учебную нагрузку (по каждому году обучения); наполняемость групп; итоговое количество часов за 52 учебные недели.

Комплектование учебных групп и организация учебно-тренировочной работы.

Школа комплектуется из числа учащихся общеобразовательных школ, профтехучилищ, средних специальных и высших учебных заведений. Возраст поступающих и занимающихся в школе соответствует требованиям, установленным требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт (утвержден приказом Минспорта России от 18.06.2013 № 396, зарегистрировано в Минюсте России 13.08.2013 № 29375)

Комплектование производится:

По общеразвивающим программам

- ***на спортивно-оздоровительный этап для занятий по общеразвивающей программе с элементами горнолыжного спорта с*** 5 - 7 лет из числа воспитанников дошкольных учреждений, учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом, по заявлению поступающего и согласия родителей, с письменного разрешения врача-педиатра;

По программе спортивной подготовке горнолыжный спорт

- ***в группы начальной подготовки*** с 8 лет из числа детей прошедших подготовку в спортивно-оздоровительных группах или в результате отбора по общей физической подготовке.

Перевод по годам обучения на этом этапе первого года обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке. На втором году обучения перевод осуществляется при условии выполнения учащимися второго юношеского разряда. На этом этапе критериями оценки деятельности школы являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся, уровень освоения техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроль;

- ***на учебно-тренировочный этап*** - из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших приемные нормативные требования по общей физической и специальной подготовке;

на данном этапе обучение продолжается 4 - 5 лет и возраст учащихся для зачисления в группы составляет 10 лет;

перевод по годам обучения на этом этапе первого года обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке;

критериями оценки деятельности на учебно-тренировочном этапе являются: состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся, освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебными планами, освоение теоретического раздела программы;

- в группы совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта;

критериями оценки деятельности являются: состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся, освоение объемов тренировочных нагрузок, освоение теоретического раздела программы;

- ***на этап высшего спортивного мастерства*** зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования норм «Мастера спорта России», «Мастера спорта международного класса»;

возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства;

критериями оценки деятельности на этапе высшего спортивного мастерства являются: стабильность выступлений во Всероссийских и международных соревнованиях, число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России.

Для развития массового спорта в школе комплектуются ***спортивно-оздоровительные группы***, возраст занимающихся в которых - от 5 и далее без ограничений. Основная работа здесь направлена на привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, а также улучшение состояния здоровья.

Учебные планы и планирование работы.

Учебный год в спортивной школе начинается 1 сентября. Годовой тренировочный цикл делится на три периода: подготовительный, соревновательный, переходный. В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря соревнований (спортивных мероприятий).

В подготовительном периоде решаются задачи общей и специальной физической подготовки, изучается и совершенствуется техника горнолыжного спорта.

В соревновательном периоде осуществляется дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участвуя в соревнованиях.

Переходный период служит целям отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта.

Продолжительность периодов на разных этапах обучения различна. Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1 года обучения деление годичного цикла на периоды носит условный характер, так как занимающиеся только приобщаются к спорту.

1. *Учебные планы на **начальном этапе подготовки** включают в себя разделы:*

а) общая физическая подготовка

б) специальная физическая подготовка

в) специальная техническая подготовка

г) тренировка на трассах слалома и слалома-гиганта

д) теоретическая подготовка

е) воспитательная работа

ж) психологическая подготовка

з) восстановительные мероприятия

и) медицинское обеспечение.

к) каникулы

Основное внимание на этапе начальной подготовки в осенний (подготовительный) и весенний (переходный) периоды сосредоточено на общей физической подготовке, а на специально-подготовительном и соревновательном этапах время, отведенное на общую физическую подготовку, сводится к минимуму и возрастает роль специальной технической подготовки и тренировках на трассах.

Воспитательная работа и психологическая подготовка проводятся в процессе занятий.

В процессе занятий в группах начальной подготовки используются педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования упражнений, использование игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

В учебные планы этапа начальной подготовки включается проведение городского спортивно-оздоровительного лагеря в период каникул.

Соревнования проводятся 5-6 раз в год в своих возрастных группах.

2. Наряду с вышеперечисленными разделами в учебные планы ***тренировочного этапа*** включен раздел «инструкторская и судейская практика».

Основное внимание в подготовительном и переходном периодах уделяется общей физической подготовке, а на специально-подготовительном и соревновательном нагрузка изменяется, возрастает роль специальной технической подготовки и тренировки на трассах слалома, слалома-гиганта и супер-гиганта.

*Учебные планы **тренировочного этапа** включают разделы:*

А) общая физическая подготовка

Б) специальная физическая подготовка

В) специальная техническая подготовка

Г) тренировка на трассах слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта

Д) теоретическая подготовка

Е) инструкторская и судейская практика

Ж) восстановительные мероприятия

З) воспитательная работа

И) психологическая подготовка

К) медицинское обеспечение.

Углубленный осмотр спортсменов проводят дважды в год, перед каждым соревнованием проводят осмотр, допуская спортсменов к участию в соревнованиях.

Соревнования планируются на основании календаря спортивно-массовых мероприятий - от 5 до 10 стартов в год.

Для подготовки команд и учащихся, допущенных к участию в областных, всероссийских и международных соревнованиях планируются учебно-тренировочные сборы на местах проведения соревнований. В период каникул организуются спортивно-оздоровительные лагеря.

Психологическая подготовка включает в себя общую психологическую подготовку, а также предсоревновательную психологическую подготовку.

3. *Учебные планы* ***этапа совершенствования спортивного мастерства*** *включают разделы:*

а) общая физическая подготовка

б) специальная физическая подготовка

в) специальная техническая подготовка

г) тренировка на трассах слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта, скоростного спуска

д) теоретическая подготовка

е) инструкторская и судейская практика

ж) восстановительные мероприятия

з) воспитательная работа

и) психологическая подготовка

к) медицинское обеспечение.

л) каникулы

Основное внимание в подготовительный период обращают на развитие физических качеств, ловкости, силы, гибкости, быстроты и общей выносливости. Основное внимание в занятиях

на снегу уделяют технике и тактике горнолыжного спорта, развитию специальной быстроты (быстроты прохождения горнолыжных трасс) и специальной выносливости.

Соревнования планируются на основании календаря ФИС и всероссийского календаря спортивно-массовых мероприятий. Перед соревнованиями проводится предсоревновательная психологическая подготовка, регуляция психических состояний.

Учебно-тренировочные сборы проводятся на местах проведения соревнований в течение одной - двух недель.

Дважды в год все спортсмены проходят углубленное медицинское обследование, а в ходе тренировочного процесса осуществляется текущий медицинский контроль.

4. *Учебные планы* ***этапа высшего спортивного мастерства*** *включают разделы:*

а) общая физическая подготовка

б) специальная физическая подготовка

в) специальная техническая подготовка

г) тренировка на трассах слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта, скоростного спуска

д) теоретическая подготовка

е) инструкторская и судейская практика

ж) восстановительные мероприятия

з) воспитательная работа

и) психологическая подготовка

к) медицинское обеспечение.

На этапе высшего спортивного мастерства так же, как и на этапе спортивного совершенствования, большое внимание уделяется технике и тактике горнолыжного спорта, предусматривается специализация по отдельным видам горнолыжного спорта.

Соревнования планируются на основании календаря ФИС и всероссийского календаря спортивно-массовых мероприятий. Большое внимание уделяется проведению учебно-тренировочных сборов на местах проведения соревнований.

Перед соревнованиями проводится предсоревновательная психологическая подготовка, регуляция психических состояний.

5. При проведении занятий с ***массовыми спортивно-оздоровительными группам***и необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармоничного развития и укрепления здоровья. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр, воздействующих на различные группы мышц, развивающие различные физические качества. В целях развития у детей и юношества устойчивого интереса к занятиям горнолыжным спортом широко включают подвижные игры и эстафеты с выполнением освоенных движений на лыжах.

Учебные планы ***спортивно-оздоровительного этапа*** *включают разделы:*

а) общая физическая подготовка

б) специальная физическая подготовка

в) теоретическая подготовка

г) воспитательная работа

д) восстановительные мероприятия

е) медицинское обеспечение.

В ходе тренировочного процесса осуществляется текущий медицинский контроль. Восстановительные мероприятия проводятся путем правильного чередования различных упражнений, установки интервалов отдыха, использования положительных эмоций.

№ п/п	Направления (специальности) программы спортивной подготовки	Форма обучения (очная, заочная)	Уровни квалификации, присваиваемые по завершению образования	Предельный контингент обучающихся, приведенный к очной форме обучения (человек в год) не более…	Исходный уровень принимаемых на обучение; длительность обучения в часах	Длительность обучения
1	Горнолыжный спорт	Очная	Спортсмен	279	с 6 лет 6-32 часа в неделю	13 лет
2	Пара-ски (парашютно-горнолыжное двоеборье)	Очная	Спортсмен	8	С 14 лет 10-32 часа В неделю	10 лет
3	Фристайл Дисциплина скикросс	Очная	Спортсмен	6	С 10 лет 10-32 часа В неделю	10 лет

Режим учебно-тренировочной работы.

п./п.	Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час/нед)
1.	спортивно-оздоровительный этап для занятий по общеразвивающей программе с элементами горнолыжного спорта	весь период	6
2.	Этап начальной подготовки	до года	6
		свыше года	9
3.	Учебно-тренировочный этап	до двух лет	12
		свыше двух лет	18
4.	Этап совершенствования спортивного мастерства	до года	24
		Свыше года	28
5	Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	32

Директор МБУ ДО
«СШ по горнолыжному спорту» Т.Е. Александров

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «СШ
по горнолыжному спорту»

_____ Т.Е. Александров

Р А С П Р Е Д Е Л Е Н И Е

учебно-тренировочной нагрузки МБУ ДО «СШ по горнолыжному спорту»
на 2023-2024 учебный год

Содержание занятий	Группы спортивн.оо здоров тельные на весь период	Этап НП до года	Этап НП Свыше года	Тренировочный этап До 2-х лет	Тренировочный этап свыше 2-х лет	Этап совершен-ствования спорт мастерства свыше года
Теоретическая подготовка	8	8	8	15	21	24
Общая физическая подготовка	79	79	130	170	255	300
Специальная физическая подготовка	94	94	141	193	294	441
Изучение, совершенствование техники горнолыжного спорта	108	108	150	200	307	399
Контрольные тренировки	10	10	8	12	20	27
Участие в соревнованиях	8	8	18	18	21	39
Инструкторская и судейская практика	-	-	4	10	12	15
Контрольно-переводные испытания. Учет двигательной подготовки	5	5	9	6	6	3
И Т О ГО:	312	312	468	624	936	1248

Р А С Ш И Ф Р О В К А

распределения тренировочной нагрузки среди тренеров
МБУ «СШОР по горнолыжному спорту»
на 2021-2022 учебный год

Ф.И.О. тренера-преподавателя	Вид спорта	Спорт. Оздоров. этап	Этап начальной подготовки 1-3 года			Тренировочный этап 1-5 лет обучения					Группы совершен-ствования спорт. мастерства		Группы ВСМ	Количество групп	Количество часов
			1	2	3	1	2	3	4	5	1	2			
1.Александров Е.В.	Горнолыжный спорт	-	-	-	-	-	-	-		1	-	1	-	2	42
2.Стрельцова А.В.	Горнолыжный спорт	1	-	-	1	-	1	-	1	-	-	-	-	4	45
3. Александров Т.Е.	Горнолыжный спорт	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	2	56
4. Бокова Т.С.	Горнолыжный спорт	1	-	1	1	-	1	-	1	-	-	-	-	5	54
5. Губский А.С.	Горнолыжный спорт	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	4	30
ИТОГО:		4	-	1	4	-	2	-	2	1	-	2	1	17	227

Директор МБУ ДО
«СШ по горнолыжному спорту» Т.Е. Александров

К О М П Л Е К Т О В А Н И Е

МБУ ДО «СШ по горнолыжному спорту»
на 2023-2024 учебный год

№ п\п	Этапы обучения	Год обучения	Количество групп	Количество часов в неделю
1	Спортивно-оздоровительные группы	1	1	6
		2	2	12
		3	1	6
2	Группы начальной подготовки	1	-	-
		2	1	9
		3	4	36
3	Тренировочные группы	1	-	-
		2	2	24
		3	1	18
		4	1	18
		5	1	18
4	Группы совершенствования спортивного мастерства	1	-	-
		2	2	48
5	Высшее спортивное мастерство	-	1	32
	Итого:		17	227

Директор МБУ ДО
«СШ по горнолыжному спорту» Т.Е. Александров

Р А С Ч Е Т

Тренировочных часов по МБУ ДО «СШ по горнолыжному спорту»
на 2023-2024 учебный год

№ п/п		Спортивно-оздоровит группы на весь период	Группы начальной подготовки 1-3 года			Группы тренировочные 1-5 лет обучения					ССМ	ВСМ	Всего
			1	2	3	1	2	3	4	5			
1	Количество учебных часов на одну группу	6	6	9	9	12	12	18	18	18	24	32	
2	Количество групп	4		1	4		2	1	1	1	2	1	17
3	Количество учебных часов на все группы	24		9	36		24	18	18	18	48	32	227
4	Количество занимающихся в одной группе	20-30		28		20-25		15-20			не более 10		-
5	Количество занимающихся во всех группах												

Директор МБУ ДО
«СШ по горнолыжному спорту» Т.Е. Александров