**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

 **ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

 **СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3**

 **УТВЕРЖДАЮ:**

 **Директор В.А.НОВИКОВ**

 **31 августа 2023 года**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к годовому плану школы на 2023-2024 учебно-тренировочный год**

Годовой план школы составлен на основании программ спортивной подготовки по спортивной и художественной гимнастике, спортивной акробатике, акробатического рок-н-ролла на 2023-2024 учебно-тренировочный год разработан в целях реализации

* ФЗ РФ «О Физической культуре и спорте в РФ», Федеральных стандартов спортивной подготовки по спортивной и художественной гимнастике, спортивной акробатике, акробатическому рок-н-роллу,
* Приказ Минспорта РФ № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области ФК и спорта»
* Приказ Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке 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» (в ред. Приказов Минздрава РФ [от 19.03.2019 N 130н](https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=339218#l2), [от 21.02.2020 N 114н](https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=367515#l0))
* Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДОД;
* Устава, спортивных программ по видам спорта, локальных актов БУ ДО ОО «СШОР №3».

Годовой план составлен в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика и акробатический рок-н-ролл.

Годовой план является нормативным актом, устанавливающим перечень областей и объём учебного времени, отводимого на проведение непосредственно организованной тренировочной деятельности.

 В структуре учебного  плана имеются следующие разделы: теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, СФП, ТТК в избранном виде спорта, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация, медико-биологические обследования, психолого-педагогические, восстановительные мероприятия, самостоятельная работа.

 В качестве итогового контроля по каждому году обучения проводятся контрольные тесты (испытания по ОФП и СФП), подводятся в июне. Также учитываются результаты участия занимающихся в соревнованиях, конкурсах, выполненный ими спортивный разряд, учитывается ранг соревнований (внутришкольный, областной, всероссийский).

 Восстановительные мероприятия включают в себя психолого-педагогическую подготовку и медицинский контроль. Психолого-педагогическую подготовку проводит тренер-преподаватель и педагог–психолог.

 Медицинский контроль осуществляют тренеры-преподаватели совместно с медицинскими работниками БУ ДО ОО «СШОР № 3» и специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера.

 Все разделы плана направлены на решение основных задач:

- создание оптимальных условий для охраны и укрепления  физического и психического здоровья детей,

-привлечения к систематическим занятиям и отбор перспективных,

-подготовка спортсменов разрядников, членов сборных команд области и России по видам спорта.

 Годовой план составлен с учетом программ спортивной подготовки по видам спорта: спортивная и художественная гимнастика, спортивная акробатика, акробатический рок-н-ролл.

 Максимальная нагрузка учащихся соответствует программным нормативам по уровню подготовки, году обучения, спортивному разряду. Структура многолетней подготовки обеспечивает преемственность задач, средств, методов организационных форм. Учебно-тренировочный процесс для спортивных программ по видам спорта организуется в соответствии с научно разработанной системой многолетней подготовки и включает в себя:

- этап начальной подготовки (НП);

- тренировочный этап (ТСС)

- этап спортивного совершенствования (ССМ)

- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

 Основная задача этапа начальной подготовки дать детям базовую подготовку:

-формирование широкого круга двигательных умений, навыков и устойчивого интереса к занятиям спортом;

-освоение основ техники вида спорта;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья;

-отбор перспективных детей для дальнейших занятий данным видом спорта

 Основная задача тренировочного этапа (этап спортивной специализации):

-специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта;

-повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактический и психологической подготовки;

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

-формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья спортсмена;

 Основанная задача на этапе совершенствования спортивного мастерства:

 -развитие физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

-стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на областном и всероссийском уровнях;

-поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

-сохранение здоровья спортсмена;

 На этапе высшего спортивного мастерства:

-достижение результатов уровня спортивных сборных команд России;

-повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных соревнованиях

 Введение данного учебного плана предполагает:

- улучшение состояния здоровья занимающихся;

- выявление уровня потенциальных возможностей занимающихся в избранном виде спорта;

- стабильная динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой подготовки по избранному виду спорта;

- выполнение нормативов спортивных разрядов;

- стабильные хорошие результаты на соревнованиях различного ранга.

Годовой план рассчитан на 52 недели тренировочных занятий по программам спортивной подготовки. В Федеральных стандартах спортивной подготовки, на основании которых разрабатываются программы спортивной подготовки, объем тренировочной нагрузки указан в астрономических часах (по 60 минут).

 Занятия проводятся в группах начальной подготовки: не более 2 астрономических часа (в соответствии с методикой преподавания ФК и спорта - перерыва между часами не предусмотрено). На тренировочном этапе – не более 3 астрономических часа в день, на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – не более 4 астрономических часов в день.

Расписание составляется с учетом санитарно-эпидемиологических норм, плотности проведения тренировочных занятий, с обязательным перерывом на 10-15 минут между группами с учетом уборки и проветривания помещений, подготовки тренеров-преподавателей, расписание согласовывается с медицинскими работниками школы.

Промежуточная аттестация (тестирование) проводится в декабре и апреле каждого года. Итоговая аттестация (контрольно-переводные (выпускные) испытания, тесты проводятся в июне.

 На обучение по программам спортивной подготовки дети принимаются в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта. Приемная комиссия школы по графику в течение сентября проводит вступительное тестирование, успешно сдавшие тестирование зачисляются для обучения на бюджетные места. Отбор детей с 1 по 30 сентября. При этом каждый в отдельности спортсмен зачисляется на определенную программу и далее для организации тренировочного процесса спортсмены (контингент занимающихся) формируются в группы подготовки и им выделяется тренерский состав.

 При «сдаче» контрольно-переводных нормативов или прохождении промежуточной аттестации по спортивным программам каждый спортсмен или обучающийся выполняет конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тесты (задания, нормативы) и при их успешном выполнении должен быть переведен для продолжения тренировочного процесса на новом уровне.

 В случае не выполнения установленных нормативов, спортсмен на программах спортивной подготовки не может переводиться на следующий этап подготовки, данный вопрос решается в порядке, установленном локальными нормативными актами организации (например: на основании решения тренерского совета, закрепленного распорядительным актом организации, то есть приказом руководителя). При невыполнении учебного плана учащиеся остаются на повторный год обучения.

 Перевод в группы следующего года обучения производится при наличии: медицинского допуска, по итогам углубленного медицинского осмотра, выполнения требований итоговой аттестации, выполнение разрядных требований по итогам внутришкольных (областных, всероссийских) соревнований. Ранг соревнований зависит от стажа занятий.

 Объем работы по этапам (периодам) подготовки на спортивных программах школой устанавливает самостоятельно, но в пределах норм, установленных федеральными государственными стандартами). С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на специальную физическую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общую физическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане осуществляется в соответствии с конкретными задачами и этапами и периодами спортивной подготовки: подготовительный, переходный, соревновательный.

**ГОДОВОЙ ПЛАН на 2023 – 2024 учебно-тренировочный год**

**по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки**

 **по виду спорта «спортивная гимнастика».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивногомастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свыше трехлет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5 | 6 | 10 | 14 | 18 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
|  |  |  |  |
| 1. | Общая физическая подготовка | 70 | 60 | 52 | 30 | 20 | 25 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 37 | 81 | 140 | 182 | 234 | 275 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 2 | 3 | 10 | 58 | 112 | 187 |
| 4. | Техническая подготовка  | 115 | 156 | 270 | 400 | 468 | 612 |
| 5. | Тактическая подготовка | 1 | 1 | 3 | 3 | 7 | 7 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 2 | 3 | 10 | 16 | 20 | 10 |
| 7. | Психологическая подготовка | 2 | 2 | 3 | 3 | 10 | 20 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1 | 2 | 3 | 3 | 8 | 10 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 10 | 11 | 14 | 20 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 6 | 10 | 14 | 17 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 2 | 6 | 6 | 12 | 25 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 7 | 6 | 17 | 40 |
| Общее количество часов в год | **234** | **312** | **520** | **728** | **936** | **1248** |

**ГОДОВОЙ ПЛАН на 2023 – 2024 учебно-тренировочный год**

**по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки**

 **по виду спорта «акробатический рок-н-ролл».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивногомастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свыше трехлет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5 | 6 | 8 | 10 | 16 | 18 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
| 12 | 5 | 2 | 2 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 86 | 109 | 54 | 57 | 83 | 94 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 30 | 44 | 83 | 98 | 175 | 215 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 3 | 25 | 42 | 150 | 170 |
| 4. | Техническая подготовка | 108 | 141 | 208 | 250 | 308 | 346 |
| 5. | Тактическая подготовка | 2 | 3 | 5 | 5 | 6 | 4 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 2 | 3 | 10 | 16 | 20 | 10 |
| 7. | Психологическая подготовка | 1 | 3 | 6 | 5 | 7 | 4 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2 | 2 | 4 | 10 | 12 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 10 | 13 | 17 | 18 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 7 | 13 | 16 | 19 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 2 | 3 | 6 | 12 | 14 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 1 | 2 | 3 | 11 | 28 | 30 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 416 | 520 | 832 | 936 |

**ГОДОВОЙ ПЛАН на 2023 – 2024 учебно-тренировочный год**

**по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки**

**по виду спорта «спортивная акробатика».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивногомастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свыше трехлет |
| Недельная нагрузка в часах |
| **4,5** | **6** | **10** | **12** | **16** | **18** |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| **2** | **2** | **3** | **3** | **4** | **4** |
| Наполняемость групп (человек) |
| **10** | **6** | **4** | **2** |
| 1. | Общая физическая подготовка | **80** | **103** | **53** | **62** | **84** | **94** |
| 2. | Специальная физическая подготовка | **35** | **47** | **120** | **145** | **192** | **234** |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | **-** | **-** | **26** | **37** | **50** | **56** |
| 4. | Техническая подготовка | **109** | **150** | **270** | **312** | **416** | **477** |
| 5. | Тактическая подготовка | **1** | **1** | **5** | **7** | **10** | **3** |
| 6. | Теоретическая подготовка | **2** | **3** | **10** | **16** | **20** | **10** |
| 7. | Психологическая подготовка | **2** | **2** | **6** | **8** | **12** | **6** |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | **1** | **2** | **2** | **2** | **3** | **4** |
| 9. | Инструкторская практика | **-** | **-** | **10** | **13** | **16** | **14** |
| 10. | Судейская практика | **-** | **-** | **10** | **12** | **15** | **14** |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | **2** | **2** | **3** | **4** | **4** | **6** |
| 12. | Восстановительные мероприятия | **2** | **2** | **5** | **6** | **10** | **18** |
| Общее количество часов в год | **234** | **312** | **520** | **624** | **832** | **936** |

**ГОДОВОЙ ПЛАН на 2023 – 2024 учебно-тренировочный год**

**по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки**

 **по виду спорта «художественная гимнастика»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивногомастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свыше трехлет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5 | 6 | 12 | 14 | 20 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4  |
| Наполняемость групп (человек) |
| 12(12 групповые) | 5 (6 групповые) | 2 (6 групповые) | 1 (6 групповые) |
| Для женщин |
| 1. | Общая физическая подготовка | 94 | 125 | 62 | 58 | 31 | 25 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 49 | 65 | 138 | 161  | 136 | 175 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 7 | 9 | 25 | 36 | 73 | 100 |
| 4. | Техническая подготовка  | 70 | 95 | 343 | 400 | 676 | 811 |
| 5. | Тактическая подготовка | 1 | 1 | 3 | 5 | 3 | 5 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 2 | 3 | 10 | 16 | 20 | 10 |
| 7. | Психологическая подготовка | 2 | 2 | 6 | 8 | 8 | 10 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | - | - | 10 | 10 |
| 10. | Судейская практика | - | - | - | - | 10 | 15 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3 | 5 | 10 | 13 | 30 | 30 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 4 | 5 | 21 | 23 | 33 | 45 |
| Для мужчин |
| 1. | Общая физическая подготовка | 94 | 125 | 81 | 95 | 73 | 87 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 49 | 65 | 156 | 160 | 218 | 276 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 7 | 9 | 25 | 36 | 52 | 62 |
| 4. | Техническая подготовка  | 70 | 95 | 306 | 371 | 573 | 686 |
| 5. | Тактическая подготовка | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 5 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 2 | 3 | 10 | 16 | 20 | 10 |
| 7. | Психологическая подготовка | 2 | 2 | 6 | 4 | 8 | 10 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | - | - | 10 | 10 |
| 10. | Судейская практика | - | - | - | - | 10 | 15 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3 | 5 | 10 | 13 | 30 | 30 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 4 | 5 | 21 | 23 | 33 | 45 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 624 | 728 | 1040 | 1248 |