

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГБУ ДО БО СШОР по  
легкой атлетике им.В.Д.Самотесова

Трубин Ю.Н.



**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН  
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «БРЯНСКАЯ  
ОБЛАСТНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО  
РЕЗЕРВА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ИМЕНИ В.Д.САМОТЕСОВА»  
НА 2024 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГОД**

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерный учебно-тренировочный план государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Брянской областной спортивной школы олимпийского резерва по легкой атлетике им.В.Д.Самотесова на 2024 учебно-тренировочный год (далее — примерный годовой учебно-тренировочный план) разработан в соответствии с нормативными документами: Федерального уровня:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ ч. 2 ст. 30, ч. 1,2 ст. 37, ч. 1, ст.41, ч. 4 ст. 44 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности»;
- Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2015 года № 61 «Об утверждении СанПиН 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированного в Минюсте России 18.12.2020 № 61573;
- Приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 996 «Об утверждении ;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»» (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022 г., регистрационный № 71593);
- Приказом Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1099 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «велосипедный спорт» (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022г., регистрационный № 71658);
- Расписанием учебно-тренировочных занятий.

Цель годового учебно-тренировочного плана: содействие реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Примерный годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки и ее распределение по этапам обучения, а также содержание учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

## **1.1. Задачи этапов подготовки обучающихся**

### ***1.1.1. На этапе начальной подготовки:***

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах;
- соблюдение антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по легкой атлетике.

### ***1.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по легкой атлетике;
- формирование спортивной мотивации;
- соблюдение антидопинговых правил и отсутствие их нарушений;

- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по легкой атлетике;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### ***1.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- стабильная демонстрация высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- соблюдение антидопинговых правил и отсутствие их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводные нормативов (испытаний) по легкой атлетике;
- демонстрация результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивное звание «Мастер спорта России»), необходимого для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### ***1.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:***

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских соревнованиях<sup>4</sup>
- знание и соблюдение антидопинговых правил, отсутствие нарушений таких правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по легкой атлетике;
- демонстрация высоких спортивных результатов в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

## 2. РЕЖИМ РАБОТЫ УЧРЕЖДЕНИЯ

Учебный год в Учреждении начинается с 1 января (если этот день выпадает на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день) и заканчивается 31 декабря в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» соответствующего этапа подготовки.

Деятельность осуществляется по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Занятия в группах проводятся по годовому учебно-тренировочному плану, рассчитанному на 52 недели в год непосредственно в условиях Учреждения, а также в рамках учебно-тренировочных мероприятий, самостоятельной работы по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха, в том числе с применением дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися проводятся:

- в возрасте до 16 лет – с 08:00 часов до 20:00 часов;
- в возрасте 16-18 лет и старше – с 08:00 часов до 21:00 часов.

Деятельность Учреждения осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в день:

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

## 2.1. Основными формами работы Учреждения являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- текущая и промежуточная аттестация (контрольные испытания).

**Количество групп обучающихся, занимающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» в ГБУ ДО БО СШОР по легкой атлетике им.В.Д.Самотесова на 2024г.**

Количество групп					
НП-1г.	НП -2-3г.	УТ-1-2г.	УТ-3-5г.	ССМ	ВСМ
16	37	12	22	13	3

**Количество обучающихся в ГБУ ДО БО СШОР по легкой атлетике им.В.Д.Самотесова на 1 января 2024 года составляет 1184 человека**

По этапам					
НП-1г.	НП -2-3г.	УТ-1-2г.	УТ-3-5г.	ССМ	ВСМ
260	501	152	207	53	11

### 3. ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Примерный годовой учебно-тренировочный план складывается из этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Примерный годовой учебно-тренировочный план каждого этапа обучения определяет:

- объём учебных часов (недельная и годовая нагрузка);
- содержание форм промежуточной аттестации: сдача контрольных и переводных нормативов.

Содержание примерного годового учебно-тренировочного плана определено составом учебно-тренировочных разделов, обеспечивающих реализацию дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Примерный годовой учебно-тренировочный план обеспечивает индивидуальный характер развития обучающихся с учетом их личностных особенностей, спортивных интересов, уровня физической подготовленности, этапов спортивной подготовки и распределены следующим образом:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- работа по индивидуальным планам (этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства);
- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, турнирах;
- инструкторская и судейская практика;
- спортивно-оздоровительная работа.

В результате изучения разделов каждый обучающийся спортивной школы сможет соотнести свои интересы и способности с предстоящей работой по избранному виду спорта.

Учебно-тренировочные занятия проводятся на спортивном объекте учреждения (на праве оперативного пользования) в легкоатлетическом манеже им.В.Д.Самотесова, на спортивных объектах города, в спортивных залах общеобразовательных школ, включённых в лицензию на дополнительное образование детей и взрослых, после проведения инструктажа по технике безопасности, и только в сопровождении тренера-преподавателя.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий в количествах дней зависит от вида учебно-тренировочных мероприятий, этапа подготовки и определяется согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</b>	<b>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</b>	<b>Наполняемость (человек)</b>
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

<b>Этапный норматив</b>	<b>Этапы и годы спортивной подготовки</b>					
	<b>Этап начальной подготовки</b>		<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>
	<b>До года</b>	<b>Свыше года</b>	<b>До трех лет</b>	<b>Свыше Трех лет</b>		
Количество часов в неделю	6	6	9	12	18	24
Общее количество часов в год	312	312	468	624	936	1248

### **3.1. Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

Этап начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда

- «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода этап высшего спортивного мастерства:

Этап высшего спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.