

Описание учебно-тренировочного плана

Годовой учебно-тренировочный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность учреждения, разработан на основе Федеральных законов от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы по танцевальному спорту "Вероника" г.Челябинска города (далее – Учреждение).

Учебно-тренировочный план является исходным финансово-нормативным документом и определяет требования к организации учебно-тренировочного процесса в Учреждении.

Учебно-тренировочный план разработан в соответствии с нормативными документами: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 961; Учебно-тренировочный план направлен на достижение уставных целей Учреждения - подготовка спортивного резерва для сборных команд города Челябинска и Челябинской области по виду спорта танцевальный спорт, осуществление спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт на этапах подготовки и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта.

Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая 6 недель самостоятельной работы. Продолжительность одного тренировочного занятия в день: на спортивно-оздоровительном этапе – до 2 часов; на этапе начальной подготовки – до 3 часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 4 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4 часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки суммарная продолжительность занятий составляет не более 8 астрономических часов.

Особенности учебно - тренировочного плана.

Организация учебно-тренировочных занятий осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»:

этап начальной подготовки – 3 года;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

этап высшего спортивного мастерства -без ограничений

Этап начальной подготовки (НП)

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься данным видом спорта и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся учитываются: состояние здоровья, уровень физического развития и выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, утвержденных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта. В качестве основных критериев для перевода на следующий этап подготовки (год обучения) предусматривается: выполнение норм общей физической подготовленности; освоение элементов технической подготовки; освоение предусмотренного дополнительной образовательной программой спортивной подготовки объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

Основные задачи этапа: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление

здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ)

На учебно-тренировочный этап зачисляются на конкурсной основе обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специальной физической подготовке и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по данному виду спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специально-технической подготовке, положительной динамики роста спортивных результатов.

Основные задачи этапа: повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд «Кандидата в мастера спорта». Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Основные задачи этапа: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства

Группы высшего спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд «Мастера спорта». Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Основные задачи этапа: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.

Учебно-тренировочный план для каждой ступени обучения определяет: объём часов по видам спорта. содержание разделов подготовки. С учетом данного учебно-тренировочного плана реализуются основные формы организации учебно-тренировочного процесса: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия (тренировки); работа по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях; теоретические занятия; б инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

