



УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора
МУ СШОР Альберта Демченко
Г.В. Колтыгин
01 января 2023 г.

ПЛАН
спортивной подготовки на 2023 год
Муниципального учреждения
спортивная школа олимпийского резерва Альберта Демченко

отделение «санный спорт»

Виды подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап спортивного совершенствования		Этап высшего спортивного мастерства
	1	2	1	2	3	4	5	Весь период		Весь период
Общая физическая подготовка	141	151	148	180	196	232	260	220	252	250
Специальная физическая подготовка	60	101	124	135	168	220	240	290	356	366
Техническая Подготовка	96	149	192	240	276	280	320	326	380	430
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	10	19	19	22	24	66	84	86
Инструкторская и судейская практика	-	-	5	5	12	14	16	18	26	30
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	10	10	10	12	16	40	50	80
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248	1352

дисциплина «скелетон»

Виды подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап спортивного совершенствования		Этап высшего спортивного мастерства
	1	2	1	2	3	4	5	1	2	Весь период
Общая физическая подготовка	161	172	182	208	242	226	246	220	260	250
Специальная физическая подготовка	84	138	166	196	232	284	314	338	414	416
Участие в спортивных соревнованиях	-	6	20	22	26	38	48	58	76	96
Техническая подготовка	48	68	100	126	146	166	196	246	278	242
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	24	36	46	50	74	84	104	136	208
Инструкторская и судейская практика	-	-	6	10	12	18	20	22	26	30
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	10	16	20	26	28	52	58	110
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248	1352

отделение «хоккей с шайбой»

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка	73	69	69	62	80	80	94	91
Специальная физическая подготовка	18	22	22	62	80	79	98	96
Участие в соревнованиях	-	27	27	99	113	133	114	144
Техническая подготовка	103	114	114	98	113	94	110	109
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	62	62	108	120	149	165	168
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	33	33	35
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	75	122	122	195	222	264	292	293
Общее количество часов в год	312	416	416	624	728	832	936	936

отделение «Фигурное катание на коньках»

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап спортивного совершенствования		Этап высшего спортивного мастерства
	1	2	1	2	3	4	5			
Общая физическая подготовка	143	168	134	136	140	104	109	112	122	131
Специальная физическая подготовка	88	104	127	152	159	156	172	175	176	177
Участие в спортивных соревнованиях	9	11	16	20	28	78	86	112	122	131
Техническая подготовка	167	201	295	348	410	442	492	562	622	655
Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	10	12	16	18	23	45	56	37	41	56
Хореографическая подготовка	92	108	116	126	140	175	183	137	149	160
Инструкторская и судейская практика	5	8	8	12	15	19	23	62	68	73
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	12	16	20	20	21	23	50	54	73
Общее количество часов в год	520	624	728	832	936	1040	1144	1248	1352	1456

отделение «керлинг»

Этапы и периоды спортивной подготовки

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства	
	1	2	3	1	2	3	4	5			
	Общая физическая подготовка	101	90	84	116	136	134	154			150
Специальная физическая подготовка	62	90	87	126	148	148	180	180	182	182	184
Участие в спортивных соревнованиях	-	10	12	14	16	16	58	58	88	150	154
Техническая Подготовка	100	140	142	218	248	250	328	332	354	429	460
Тактическая, теоретическая, психологическая Подготовка	38	67	68	110	130	130	150	150	168	208	244
Инструкторская и судейская практика	7	11	11	26	30	30	42	42	54	64	68
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	8	12	14	20	20	24	24	42	55	82
Общее количество часов в год	312	416	416	624	728	728	936	936	1040	1248	1352

отделение «плавание»

Этапы и периоды спортивной подготовки

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап спортивного совершенствования			Этап высшего спортивного мастерства
	1	2	1	2	3	4	5	1	2	3	
	Общая физическая подготовка	174	241	276	327	280	306	306	208	217	
Специальная физическая подготовка	61	110	168	204	250	282	282	416	458	499	568
Участие в спортивных соревнованиях	-	7	18	14	83	96	96	125	137	150	189
Техническая подготовка	57	84	105	121	150	168	168	187	206	225	243
Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	12	20	33	36	36	36	36	37	46	50	41
Инструкторская и судейская практика	-	-	12	12	17	24	24	25	34	37	27
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	6	12	14	17	24	24	42	46	50	108
Общее количество часов в год	312	468	624	728	832	936	936	1040	1144	1248	1352

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к плану спортивной подготовки МУ СШОР Альберта Демченко на 2023 год.

План спортивной подготовки МУ СШОР Альберта Демченко разработан в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Уставом МУ СШОР Альберта Демченко, федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «саньшортинг», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 883 и федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бобслей» (дисциплине скелетон), утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. № 882; Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 997; Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. № 1092; Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «керлинг», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 ноября 2022 г. № 1017; Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1004, руководствуясь Приказом Министра спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам по спортивной подготовке» и Федеральным законом № 127-ФЗ от 30.04.2021 (последняя редакция) «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на тренировочном этапе последнего года обучения, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- врачебный контроль;
- проведение соревнований и участие в соревнованиях, тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика.

План спортивной подготовки рассчитан на 52 недели. Распределение времени в плане спортивной подготовки по годам прохождения спортивной подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. Объем тренировочной нагрузки указан в астрономических часах.

Минимальная наполняемость групп и нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки по видам спорта согласно федеральным стандартам спортивной подготовки.

Санний спорт

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше двух лет		1-й	2-й	
			1-й	2-й	3-й	4-й	5-й			
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18	20	24	26
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248	1352

Скейтон

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше двух лет		1-й	2-й	
			1-й	2-й	3-й	4-й	5-й			
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18	20	24	26
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248	1352

Хоккей с шайбой

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					
	До года	Свыше года	До двух лет		Свыше двух лет			
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14		16-18		20-24	24-32

Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664
------------------------------	---------	---------	---------	---------	-----------	-----------

Фигурное катание на коньках

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше двух лет		1-й	2-й	
			1-й	2-й	3-й	4-й	5-й			
Количество часов в неделю	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
Общее количество часов в год	520	624	728	832	936	1040	1144	1248	1352	1456

Керлинг

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664
Количество часов в неделю	6-8		12-14		20-24	24-32
Общее количество часов в год	312-416		624-728		1040-1248	1248-1664

Плавание

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше двух лет		1-й	2-й	3-й	
			1-й	2-й	3-й	4-й	5-й				
Количество часов в неделю	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	
Общее количество часов в год	520	624	728	832	936	1040	1144	1248	1352	1456	

Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	18	20	22	24	26
Общее количество часов в год	312	468	627	728	832	936	936	1040	1144	1248	1352

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья воспитанников;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, членов сборных команд Московской области, России;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- организация и обеспечение безопасности на тренировках и различных спортивных мероприятиях.

Общефизическая подготовка составлена с учетом возрастных, физиологических особенностей воспитанников.

Тренировочная работа ведется на основе программ спортивной подготовки, годовых планов спортивной подготовки и расписания занятий.

На протяжении периода прохождения спортивной подготовки в МУ СШОР Альберта Демченко спортсмены проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

На этапе начальной подготовки:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.
- пропаганда здорового образа жизни.
- воспитание у воспитанников физических, морально-этических и волевых качеств.

На тренировочном этапе подготовки:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта;
- освоение теоретического раздела программы;
- профилактика вредных привычек.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня физического развития и функционального состояния спортсменов.
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.
- улучшение спортивно-технических показателей.
- результативность выступлений во всероссийских соревнованиях.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях.
- увеличение числа спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России.