

«Рассмотрен»
на заседании педагогического совета
МБУДО СШ № 2
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

«Утвержден»
Директор МБУДО СШ № 2
 В.К. Нерубенко
Приказ № 298
от «31» август 2023 г.

Учебно-тренировочный план

**муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа № 2»
г. Белгорода
на 2023-2024 учебный год**

Белгород, 2023

1.Пояснительная записка

Учебно-тренировочный план МБУДО СШ № 2 разработан в соответствии с **нормативными документами:**

Федерального уровня:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (с действующими изменениями и дополнениями);

-Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 года № 304-ФЗ;

-Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 № 127-ФЗ;

-приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

-приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

-приказ Минпросвещения России от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-приказ Минспорта России от 30.10.2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);

-приказ Минспорта России от 25.08.2020 г. № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;

-постановление 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;

-Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;

-Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;

-Приказ Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022 г. № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;

-Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 № 1073 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»;

-Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1093 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»;

-Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1091 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

Муниципального уровня:

-решение Белгородского городского совета от 10.09.2019 года № 149 «О внедрении Методики формирования системы оплаты труда и стимулирования работников учреждений дополнительного образования детей, подведомственных управлению образования администрации г. Белгорода» (с изменениями и дополнениями).

Уровня учреждения:

-Устав МБУДО СШ № 2;

-Программа развития МБУДО СШ № 2 на 2021-2025 годы;

-Образовательная программа МБУДО СШ № 2 на 2023-2024 учебный год;

-Программа воспитания МБУДО СШ № 2, утверждённая приказом № 286 от 31.08.2021г.;

-Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта легкая атлетика, плавание, дзюдо, самбо, спортивная борьба (греко-римская борьба, грэпплинг), каратэ;

-Дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта легкая атлетика, спортивная борьба (грэпплинг), каратэ;

Цель учебно-тренировочного плана: содействие реализации образовательной программы МБУДО СШ № 2.

Задачи учебно-тренировочного плана:

-физическое воспитание и физическое развитие личности обучающихся;

-приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

-физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

-укрепление здоровья;

-выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;

-создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд;

-подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Учебно-тренировочный план определяет объем учебной нагрузки в неделю и ее распределение по годам обучения на соответствующем этапе спортивной подготовки, а так же содержание разделов работы (видов спортивной подготовки и иные мероприятия) в соответствии с дополнительными образовательными

программами спортивной подготовки и дополнительными общеразвивающими программами по видам спорта.

Результатом реализации учебно-тренировочного плана являются:

-На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

-На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта 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;
- изучить антидопинговые правила;
- 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.

-На этапе 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;
- 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 на этап высшего спортивного мастерства.

2.Режим работы учреждения

Учебно-тренировочный год в МБУДО СШ № 2 начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Образовательная деятельность осуществляется посредством реализации:

-дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта легкая атлетика, плавание, дзюдо, самбо, спортивная борьба (греко-римская борьба, грэпплинг), каратэ;

-дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта легкая атлетика, спортивная борьба (грэпплинг), каратэ;

Обучение осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели в год для реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и на 46 недель в год для реализации дополнительных общеразвивающих программ, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий, по распоряжению учредителя.

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися:

- в возрасте до 16 лет проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов.

- в возрасте от 16 лет проводятся с 8.00 часов до 21.00 часа.

Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (60 минут) и составляет:

-на этапе начальной подготовки – не более 2-х астрономических часов;

-на учебно-тренировочном этапе – не более 3-х астрономических часов;

-на этапе совершенствования спортивного мастерства – не более 4-х академических часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не превышает восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы на спортивно-оздоровительном этапе устанавливается в академических часах (45 минут) и составляет не более 2-х академических часов.

Основными видами (формами) обучения являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- текущая, промежуточная аттестация и контроль.

3.Количество групп, учащихся по отделениям

Количество групп в МБУДО СШ № 2:

Отделение (вид спорта)	СОГ	Г Р У П П Ы												Групп
		Начальной подготовки				Учебно-тренировочные					Совершенство вания спортивного мастерства			
		1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	
Лёгкая атлетика	3	5	3	5	-	1	2	2	5	-	1	-	1	28
Дзюдо	-	3	1	4	2	-	7	2	-	-	1	1	-	21
Спортивная борьба: греко-римская, грэпплинг	1	1	2	2	-	1	1	1	-	-	-	-	1	10
Плавание	-	-	-	-	-	4	2	3	1	1	-	-	-	11
Каратэ	2	3	3	-	-	1	-	2	-	-	-	-	1	12
Самбо	-	1	1	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	4
Всего:	6	13	10	11	2	9	12	10	6	1	2	1	3	86

Количество учащихся в МБУДО СШ № 2:

Отделение (вид спорта)	СОГ	Г Р У П П Ы												учащихся
		Начальной подготовки				Учебно-тренировочные					Совершенство вания спортивного мастерства			
		1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	
Лёгкая атлетика	45	74	37	64	-	12	24	30	38	-	5	-	4	333
Дзюдо	-	32	13	51	25	-	78	19	-	-	5	3	-	226
Спортивная борьба: греко-римская, грэпплинг	15	15	27	25	-	8	8	10	-	-	1	1	2	112
Плавание	-	-	-	-	-	51	24	36	12	12	-	-	-	135
Каратэ	30	45	43	-	-	8	-	17	-	-	-	1	4	148
Самбо	-	15	14	-	-	24	-	-	-	-	-	-	-	53
Всего:	90	181	134	140	25	103	134	112	50	12	11	5	10	1007

4. Учебно-тренировочный план

Распределение времени в учебно-тренировочном плане соответствует объёму и соотношению видов спортивной подготовки по годам и этапам обучения.

Учебно-тренировочный план в 2023-2024 учебном году по реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки складывается из 3-х этапов:

- этап начальной подготовки - 2-4 года;
- учебно-тренировочный этап - 4-5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - 3 года.

Наполняемость учебного плана определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию образовательной программы и дополнительных предпрофессиональных программ по избранному виду спорта.

В результате изучения разделов обучающиеся спортивной школы могут соотнести свои интересы и способности с предстоящей работой по избранному виду спорта.

Предельная продолжительность тренировочных сборов в количествах дней зависит от вида тренировочных сборов, этапа подготовки и составляет:

- в группах совершенствования спортивного мастерства для подготовки к спортивным соревнованиям – 14-21 суток;
- в группах начальной подготовки по общей физической и специальной физической подготовки – до 21 суток подряд, не более двух раз в год.

Задачи

и преимущественная направленность этапов подготовки на отделении лёгкой атлетики

- Продолжительность этапа начальной подготовки – 3 года,
- Продолжительность учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 5 лет,
- Продолжительность этапа совершенствования спортивного мастерства – 3 года.

Основные задачи этапов обучения:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «легкая атлетика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «легкая атлетика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;

-формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

-укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

-повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

-сохранение здоровья.

**Годовой учебно-тренировочный план
для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет					
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	
		Недельная нагрузка											
		4.5	6	8	9	9	12	14	16	18	20	20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2		3					4			
		Наполняемость групп (человек, мин.)											
		10	10		8		8			2			
1.	Общая физическая подготовка	118	138	174	160	158	152	182	204	180	188	188	
2.	Специальная физическая подготовка	58	86	124	116	116	172	196	228	262	298	298	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	8	10	12	18	22	24	38	42	42	
4.	Техническая подготовка	34	50	66	112	112	162	188	216	252	280	280	
5.	Тактическая подготовка	4	6	12	14	14	28	30	34	42	48	48	
6.	Теоретическая подготовка	12	14	16	20	20	24	30	34	44	46	46	
7.	Психологическая подготовка	2	2	6	8	8	10	12	12	16	20	20	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	4	4	4	4	4	6	6	6	
9.	Инструкторская практика	-	-	-	6	6	18	20	24	28	32	32	
10.	Судейская практика	-	-	-	6	6	18	20	24	28	32	32	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4	6	6	9	12	14	20	24	24	
12.	Восстановительные мероприятия	2	4	4	6	6	9	12	14	20	24	24	
Общее количество часов в год:		234	312	416	468	468	624	728	832	936	1040	1040	
Самоподготовка из общего количества часов в год													
1.	Общая физическая подготовка	25	34	46	50	50	68	80	92	102	114	114	
2.	Теоретическая подготовка	2	2	2	4	4	4	4	4	6	6	6	
Общее количество часов на самоподготовку		27	36	48	54	54	72	84	96	108	120	120	

**Годовой учебно-тренировочный план
для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет					
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	
		Недельная нагрузка											
		4,5	6	8	9	9	12	14	16	18	20	20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2		3					4			
		Наполняемость групп (человек, мин.)											
		10	10		8		8			2			
1.	Общая физическая подготовка	118	138	174	242	242	316	314	360	180	188	188	
2.	Специальная физическая подготовка	58	86	124	58	58	82	110	128	262	298	298	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	8	10	10	12	22	24	38	42	42	
4.	Техническая подготовка	34	50	66	86	86	114	146	168	252	280	280	
5.	Тактическая подготовка	4	6	12	14	14	24	30	34	42	48	48	
6.	Теоретическая подготовка	12	14	16	20	20	22	30	34	44	46	46	
7.	Психологическая подготовка	2	2	6	8	8	8	12	12	16	20	20	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	4	4	4	4	4	6	6	6	
9.	Инструкторская практика	-	-	-	6	6	9	15	17	28	32	32	
10.	Судейская практика	-	-	-	6	6	9	15	17	28	32	32	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4	6	6	8	10	12	14	16	16	
12.	Восстановительные мероприятия	2	4	4	8	8	16	20	22	26	32	32	
Общее количество часов в год:		234	312	416	468	468	624	728	832	936	1040	1040	
Самоподготовка из общего количества часов в год													
1.	Общая физическая подготовка	25	34	46	50	50	68	80	92	102	114	114	
2.	Теоретическая подготовка	2	2	2	4	4	4	4	4	6	6	6	
Общее количество часов на самоподготовку		27	36	48	54	54	72	84	96	108	120	120	

**Годовой учебно-тренировочный план
для спортивных дисциплин прыжки, метания**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет					
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	
		Недельная нагрузка											
		4.5	6	8	9	9	12	14	16	18	20	20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2		3					4			
		Наполняемость групп (человек, мин.)											
		10	10		8		8			2			
1.	Общая физическая подготовка	118	138	174	160	158	152	182	204	180	188	188	
2.	Специальная физическая подготовка	58	86	124	116	116	172	196	228	262	298	298	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	8	10	12	18	22	24	38	42	42	
4.	Техническая подготовка	34	50	66	112	112	162	188	216	252	280	280	
5.	Тактическая подготовка	4	6	12	14	14	28	30	34	42	48	48	
6.	Теоретическая подготовка	12	14	16	20	20	24	30	34	44	46	46	
7.	Психологическая подготовка	2	2	6	8	8	10	12	12	16	20	20	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	4	4	4	4	4	6	6	6	
9.	Инструкторская практика	-	-	-	6	6	18	20	24	28	32	32	
10.	Судейская практика	-	-	-	6	6	18	20	24	28	32	32	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4	6	6	9	12	14	20	24	24	
12.	Восстановительные мероприятия	2	4	4	6	6	9	12	14	20	24	24	
Общее количество часов в год:		234	312	416	468	468	624	728	832	936	1040	1040	
Самоподготовка из общего количества часов в год													
1.	Общая физическая подготовка	25	34	46	50	50	68	80	92	102	114	114	
2.	Теоретическая подготовка	2	2	2	4	4	4	4	4	6	6	6	
Общее количество часов на самоподготовку		27	36	48	54	54	72	84	96	108	120	120	

**Годовой учебный план
для спортивно-оздоровительного этапа отделения легкой атлетики**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Спортивно-оздоровительный этап
		Недельная нагрузка в часах
		4
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2
		Минимальная наполняемость групп (человек)
		15
1.	Общая физическая подготовка	98
2.	Специальная физическая подготовка	46
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2
4.	Техническая подготовка	22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12
6.	Инструкторская и судейская практика	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4
Общее количество часов в год		184

Задачи
и преимущественная направленность этапов подготовки
на отделении плавания

- Продолжительность этапа начальной подготовки – 2 года,
- Продолжительность учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 5 лет,
- Продолжительность этапа совершенствования спортивного мастерства – 3 года.

Основные задачи этапов обучения:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «плавание»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «плавание»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «плавание»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «плавание»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

**Годовой учебно-тренировочный план
для отделения плавания**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет					
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	
		Недельная нагрузка										
		4,5	6	12	12	14	16	18	20	20	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		-	-	3					4			
		Наполняемость групп (человек)										
		-	-	12					-			
1.	Общая физическая подготовка	-	-	276	276	324	282	276	-	-	-	
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	168	168	200	264	312	-	-	-	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	24	24	24	72	84	-	-	-	
4.	Техническая подготовка	-	-	108	108	130	156	180	-	-	-	
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	-	-	22	22	24	24	36	-	-	-	
6	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	12	12	12	16	22	-	-	-	
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия , тестирование и контроль	-	-	14	14	14	18	26	-	-	-	
Общее количество часов в год:		-	-	624	624	728	832	936	-	-	-	
Самоподготовка из общего количества часов в год												
1.	Общая физическая подготовка	-	-	-	68	68	80	92	104	-	-	-
2.	Теоретическая подготовка	-	-	-	4	4	4	4	4	-	-	-
Общее количество часов на самоподготовку			-	-	72	72	84	96	108		-	-

Задачи
и преимущественная направленность этапов подготовки
на отделении дзюдо

- Продолжительность этапа начальной подготовки – 4 года,
- Продолжительность учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 5 лет,
- Продолжительность этапа совершенствования спортивного мастерства – 3 года.

Основные задачи этапов обучения:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «дзюдо»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «дзюдо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «дзюдо»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

**Годовой учебно-тренировочный план
для отделения дзюдо**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года			До трех лет			Свыше трех лет				
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
		Недельная нагрузка в часах											
		5	6	6	8	10	12	14	16	16	20	21	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	2	2	-	3	3	-	3	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)											
		10	10	10	10	-	6	6	-	-	1	1	-
1.	Общая физическая подготовка	146	172	172	212	-	130	134	-	-	150	154	-
2.	Специальная физическая подготовка	10	16	16	24	-	126	144	-	-	208	218	-
3.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	48	58	-	-	82	88	-
4.	Техническая подготовка	84	106	106	148	-	236	292	-	-	436	458	-
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	12	12	24	-	48	58	-	-	82	88	-
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	12	14	-	-	20	22	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	8	-	24	28	-	-	62	64	-
Общее количество часов в год		260	312	312	416	-	624	728	-	-	1040	1092	
Самоподготовка из общего количества часов в год													
Общая физическая подготовка		28	34	34	46	-	68	80	-	-	114	122	-
Теоретическая подготовка		2	2	2	2	-	4	4	-	-	6	6	-
Общее количество часов на самоподготовку		30	36	36	48	-	72	84	-	-	120	126	-

Задачи
и преимущественная направленность этапов подготовки
на отделении самбо

- Продолжительность этапа начальной подготовки – 2 года,
- Продолжительность учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 4 лет,
- Продолжительность этапа совершенствования спортивного мастерства – 3 года.

Основные задачи этапов обучения:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «самбо»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «самбо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «самбо»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «самбо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

**Годовой учебно-тренировочный план
для отделения самбо**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет			
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й
		Недельная нагрузка в часах								
		5	6	8	8	10	12	18	20	21
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	-	-	-	-	-	-
		Наполняемость групп (человек)								
		12	12	6	-	-	-	-	-	-
1.	Общая физическая подготовка	88	106	110	-	-	-	-	-	-
2.	Специальная физическая подготовка	36	44	92	-	-	-	-	-	-
3.	Участие в соревнованиях	-	6	16	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	94	108	124	-	-	-	-	-	-
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	32	36	58	-	-	-	-	-	-
6.	Инструкторская и судейская практика	5	6	8	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	8	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов в год		260	312	416	-	-	-	-	-	-
Самоподготовка из общего количества часов в год										
Общая физическая подготовка		28	34	44	-	-	-	-	-	-
Теоретическая подготовка		2	2	4	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов на самоподготовку		30	36	48	-	-	-	-	-	-

Задачи

и преимущественная направленность этапов подготовки на отделении спортивной борьбы (греко-римская борьба, грэпплинг)

- Продолжительность этапа начальной подготовки – 4 года,
- Продолжительность учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 4 года,
- Продолжительность этапа совершенствования спортивного мастерства – 3 года.

Основные задачи этапов обучения:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная борьба: греко-римская борьба, грэпплинг»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная борьба: греко-римская борьба, грэпплинг»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная борьба: греко-римская борьба, грэпплинг»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная борьба: греко-римская борьба, грэпплинг»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

**Годовой учебно-тренировочный план
для отделения спортивной борьбы (дисциплина греко-римская борьба)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		
						До трёх лет			Свыше трёх лет			
		До года	Свыше года			До трёх лет			Свыше трёх лет	1-й	2-й	3-й
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й
		Недельная нагрузка в часах										
		4,5	6	6	8	10	10	14	16	20	20	21
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		-	2	2	-	3	-	3	-	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)										
-	10	10	-	8	-	8	-	4	4	4		
1.	Общая физическая подготовка	-	176	176	-	260	-	262	-	270	270	284
2.	Специальная физическая подготовка	-	56	56	-	94	-	132	-	214	214	220
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	14	-	24	-	62	62	68
4.	Техническая подготовка	-	24	24	-	52	-	114	-	138	138	144
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	42	42	-	72	-	124	-	260	260	274
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	-	22	-	32	32	34
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	14	14	-	18	-	50	-	64	64	68
Общее количество часов в год		-	312	312	-	520	-	728	-	1040	1040	1092
Самоподготовка их общего количества часов в год												
Общая физическая подготовка		-	34	34	-	56	-	80	-	114	114	122
Теоретическая подготовка		-	2	2	-	4	-	4	-	6	6	6
Общее количество часов на самоподготовку		-	36	36	-	60	-	84	-	120	120	126

**Годовой учебно-тренировочный план
для отделения спортивной борьбы (дисциплина грэпплинг)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		
						До трёх лет						Свыше трёх лет
		До года	Свыше года									
		1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й
		Недельная нагрузка в часах										
		4,5	6	6	8	10	10	14	16	20	20	21
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	2	-	-	3	-	-	-	-	-
		Наполняемость групп (человек)										
10	10	10	-	-	8	-	-	-	-	-		
1.	Общая физическая подготовка	142	176	176	-	-	260	-	-	-	-	-
2.	Специальная физическая подготовка	46	56	56	-	-	94	-	-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	14	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	16	24	24	-	-	52	-	-	-	-	-
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	42	42	-	-	72	-	-	-	-	-
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	14	14	-	-	18	-	-	-	-	-
Общее количество часов в год		234	312	312	-	-	520	-	-	-	-	-
Самоподготовка их общего количества часов в год												
Общая физическая подготовка		25	34	34	-	-	56	-	-	-	-	-
Теоретическая подготовка		2	2	2	-	-	4	-	-	-	-	-
Общее количество часов на самоподготовку		27	36	36	-	-	60	-	-	-	-	-

**Годовой учебный план
для спортивно-оздоровительного этапа отделения спортивной борьба
(дисциплина грэпплинг)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Спортивно-оздоровительный этап
		Недельная нагрузка в часах
		4
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2
		Минимальная наполняемость групп (человек)
		15
1.	Общая физическая подготовка	100
2.	Специальная физическая подготовка	38
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4
4.	Техническая подготовка	12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24
6.	Инструкторская и судейская практика	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6
Общее количество часов в год		184

Задачи
и преимущественная направленность этапов подготовки
на отделении каратэ

- Продолжительность этапа начальной подготовки – 2 года,
- Продолжительность учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 4 года,
- Продолжительность этапа совершенствования спортивного мастерства – 3 года.

Основные задачи этапов обучения:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «каратэ»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «каратэ»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «каратэ»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «каратэ»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

**Годовой учебно-тренировочный план
для отделения каратэ (дисциплина весовые категории)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия			Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трёх лет		Свыше трёх лет				
				Для спортивной дисциплины «весовые категории»						
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й
				Недельная нагрузка в часах						
		6	8	12	12	14	16	20	20	21
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	-	3	-	-	4	4
				Наполняемость групп (человек)						
		12	12	8	-	8	-	-	4	4
1.	Общая физическая подготовка	124	132	184	-	202	-	-	154	154
2.	Специальная физическая подготовка	-	24	56	-	72	-	-	168	196
3.	Интегральная подготовка	-	56	94	-	108	-	-	218	220
4.	Техническая подготовка	102	108	124	-	148	-	-	146	152
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	80	86	124	-	146	-	-	242	242
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	-	16	-	-	40	42
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	10	18	-	22	-	-	42	52
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	-	14	-	-	30	34
Общее количество часов в год		312	416	624	-	728	-	-	1040	1092
Самоподготовка их общего количества часов в год										
Общая физическая подготовка		34	46	68	-	80	-	-	114	122
Теоретическая подготовка		2	2	4	-	4	-	-	6	6
Общее количество часов на самоподготовку		36	48	72	-	4	-	-	120	126

**Годовой учебный план
для спортивно-оздоровительного этапа отделения каратэ
(дисциплина весовые категории)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Спортивно-оздоровительный этап
		Недельная нагрузка в часах
		4
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2
		Минимальная наполняемость групп (человек)
		15
1.	Общая физическая подготовка	94
2.	Специальная физическая подготовка	-
3.	Интегральная подготовка	10
4.	Техническая подготовка	68
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8
6.	Инструкторская и судейская практика	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-
Общее количество часов в год		184

Сведения об используемом программно-методическом обеспечении

- 1.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденная МБУДО СШ № 2, 2023г.
- 2.Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 996 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».
- 3.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденная МБУДО СШ № 2, 2023г.
- 4.Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 1004 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание».
- 5.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденная МБУДО СШ № 2, 2023г.
- 6.Приказ Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022 г. № 1074 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».
- 7.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденная МБУДО СШ № 2, 2023г.
- 8.Приказ Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022 г. № 1073 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо».
- 9.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба: дисциплина греко-римская борьба», утвержденная МБУДО СШ № 2, 2023г.
- 10.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба: дисциплина грэпплинг», утвержденная МБУДО СШ № 2, 2023г.
- 11.Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. N 1091 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».
- 12.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденная МБУДО СШ № 2, 2023г.
- 13.Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. N 1093 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ».
- 14.Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «легкая атлетика», утвержденная МБУДО СШ № 2, 2023г.
- 15.Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «спортивная борьба: дисциплина грэпплинг», утвержденная МБУДО СШ № 2, 2023г.
- 16.Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «каратэ», утвержденная МБУДО СШ № 2, 2023г.
- 18.minsport.gov.ru – официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
- 19.edu.gov.ru - официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации
- 20.fcpsr.ru – официальный сайт Федерального центра подготовки спортивного резерва.