

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ СШОР «Юность»



К.В. Дыбенко

2020 год

**ГODOVOЙ
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ
ПЛАН
МАУ СШОР "Юность"
на 2020-2021
тренировочный год**

г. Радужный 2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

МАУ СШОР «Юность» города Радужный учреждение физкультурно-спортивной направленности.

Основной целью деятельности учреждения является реализация программ:

- Программа спортивной подготовки по виду спорта самбо;
- Программа спортивной подготовки по виду спорта дзюдо;
- Программа спортивной подготовки по виду спорта бокс;
- Программа спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг;
- Программа спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг;
- Программа спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай;
- Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения (предспортивные этапы).

Программы спортивной подготовки по видам спорта разработаны и реализуются в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта России (Министерство спорта РФ) от 30 октября 2015 г. № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;
- Приказами Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федеральных стандартов спортивной подготовки» по культивируемым видам спорта в учреждении.

Вид спорта САМБО

Основные задачи этапа начальной подготовки (2 года) – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по самбо, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники самбо, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе (4 года) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства самбистов, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений): -привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета.

Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего этапа обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении спортивного врача.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки

на каждом из этапов спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта самбо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой самбо.

1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- общая и специальная психологическая подготовка;
- укрепление здоровья.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

2. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по самбо

Разделы спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка(%)	32-35	32-35	20-22	20-22	9-10	9-10
Специальная физическая подготовка(%)	13-15	13-15	20-23	20-23	21-25	21-25
Технико-тактическая подготовка(%)	42-47	41-45	41-45	41-45	45-50	45-50
Психологическая Подготовка (%)	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
Теоретическая подготовка(%)	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика(%)	-	2-3	3-4	4-5	5-6	4-5

Вид спорта ДЗЮДО

Программа для лиц, проходящих спортивную подготовку, на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и дзюдо в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение разносторонней физической подготовки дзюдоистов и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
- совершенствование техники и тактики, накопление опыта участия в соревнованиях;

- формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию дзюдоистов. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам спортивной подготовки, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями высшего мастерства.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, не нарушая общих подходов.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

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

Многолетняя подготовка является высшим структурным уровнем, на котором намечаются наиболее общие задачи, определяющие стратегию достижений высот спортивного мастерства. Ее рациональное построение требует учета многих факторов и закономерностей достижения максимальных результатов.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки дзюдоиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в дзюдо, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало, и

завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего, степенью решения задач прошедшего этапа.

Этап начальной подготовки (ЭНП)

В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение спортивного врача. На этапе НП приоритетными является физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами тактики и техники дзюдо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитания черт спортивного характера.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации);

На тренировочный этап зачисляются спортсмены не моложе 11 лет, имеющие спортивный разряд, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Тренировочный этап содержит два отдельных уровня подготовки: **уровень начальной специализации** (до 2-х лет занятий) и **уровень углублённой специализации** (3-й, 4-й и 5-й годы обучения).

Задачи и преимущественная направленность подготовки на уровне начальной специализации:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики дзюдо;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях.

На уровне углублённой тренировки задачи и преимущественная направленность подготовки имеют следующее содержание:

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

На этап совершенствования спортивного мастерства

зачисляются спортсмены 14 лет и старше. Они должны иметь не ниже первого спортивного разряда, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства. На этом этапе к специализированной подготовке привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Задачи и преимущественная направленность на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
Общая физическая подготовка(%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18
Специальная физическая подготовка(%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22
Техническая, тактическая подготовка(%)	32-40	38-42	40-45	42-47	45-48
Теоретическая, психологическая подготовка(%)	2-4	2-4	4-5	4-5	3-4
Участие в спортивных соревнованиях	1	1	3	4	5
Инструкторская и судейская практика	0	1	3	4	5

Вид спорта БОКС

Программа для лиц, проходящих спортивную подготовку, на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

Этап начальной подготовки

Вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально – этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки, укрепление здоровья.

Тренировочный этап

Формирование спортивного мастерства боксеров, к которым относятся – укрепление здоровья, повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, функциональной подготовленности, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

По развитию спорта высших достижений:

Этап совершенствования спортивного мастерства

Повышение функциональных возможностей организма; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

Этап высшего спортивного мастерства

Освоение оптимальных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок; достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Освоение программы спортивной подготовки в учреждении состоит из 4 этапов:

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

Критерии оценки занимающихся:

Этап начальной подготовки и тренировочный этап:

Состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретического раздела программы по виду спорта;

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Уровень физического развития и функционального состояния, выполнение объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальными планами подготовки, результаты выступления на соревнованиях.

Учреждение организует работу, как с постоянным, так и переменным составом занимающихся в течение года, включая каникулярное время и выходные дни.

В каникулярное время может функционировать спортивно-оздоровительный лагерь (загородный, по месту жительства).

На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых учащихся, минимальный возраст которых 12 лет, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Программа спортивной подготовки на тренировочном этапе рассчитана на четыре года.

Группы ЭССМ формируются из спортсменов, минимальный возраст которых 15 лет, выполнивших разряд не ниже I спортивного. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Программа для этого этапа подготовки рассчитана на весь период без ограничений.

Группы ЭВСМ формируются из спортсменов, возраст которых свыше 17 лет, выполнивших спортивное звание мастер спорта России (МС). Перевод по этапам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Программа для этого этапа подготовки рассчитана на весь период без ограничений.

Годовой план тренировочной нагрузки

№ п/ п	Разделы подготовки	Этапы подготовки							ЭССМ
		ЭНП			ТЭ				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	весь период
1	Общая физическая подготовка	168	220	220	228	224	260	250	364

2	Специальная физическая подготовка	56	94	94	156	160	280	282	335
3	Технико-тактическая подготовка	60	120	120	150	150	294	300	495
4	Теоретическая подготовка	12	14	14	24	24	24	24	42
5	Психологическая подготовка	12	14	14	24	24	26	28	42
6	Участие в спортивных соревнованиях				18	18	18	18	58
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6	10	10	40
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	10	10	16	16	72
9	Зачетные требования	4	6	6	8	8	8	8	8
Общее количество часов (в год)		312	468	468	624	624	936	936	1456

Вид спорта КИКБОКСИНГ

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- поэтапное обучение по программе спортивной подготовки;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по кикбоксингу в МАУ СШОР «Юность» (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по кикбоксингу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Существенной особенностью кикбоксинга является то, что уровень требований к спортсменам, их круг, могут в значительной степени изменяться в зависимости от того, в каком виде программы соревнований специализируется спортсмен.

Современный кикбоксинг включает в себя следующие дисциплины:

1. Семи-контакт (point-fighting).
2. Лайт-контакт (легкий контакт).
3. Фулл-контакт (полный контакт).
4. Фулл-контакт с лоу-кик.
5. К-1. По сравнению с предыдущей дисциплиной, разрешаются удары коленом, что существенно меняет рисунок боя.
6. Сольные композиции.

Спортивная подготовка осуществляется по следующим этапам подготовки: этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства-без ограничений.

Этап начальной подготовки (ЭНП)

Основная цель занятий начальной подготовки – оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

На этапе НП осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта кикбоксинг;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта кикбоксинг;

Тренировочный этап (ТЭ) На тренировочных этапах (этапах спортивной специализации), задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства кикбоксеров, к которым относятся:

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

Основными формами тренировочного процесса являются: тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки кикбоксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в СШОР, в пределах объема часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, а также контрольные и переводные нормативы по этапам спортивной подготовки.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;

- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46 - 60	36 - 46	24 - 30	25 - 33
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 23	18 - 23	20 - 26	24 - 30	23 - 29
Техническая, тактическая подготовка (%)	18 - 23	22 - 28	24 - 30	32 - 42	26 - 34
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	3 - 4	2 - 3	4 - 5	3 - 4	2 - 3
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1 - 2	1 - 2	4 - 5
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	1 - 2	2 - 3
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3 - 4	4 - 5	4 - 5

Вид спорта КИОКУСИНКАЙ

Программа является основным документом при проведении тренировочных занятий в спортивном учреждении.

Теоретическая значимость заключается в применении рациональной методики тренировки спортсменов в тренировочном процессе.

Актуальность данной программы в том, что определение оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста, пола, уровня подготовленности, а также планируемого спортивного результата представляется очень важным.

Занимающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки. На всем этапе обучения рассматриваются пути максимальной реализации индивидуальных возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Цель программы – развитие и совершенствование физических и двигательных особенностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий киокусинкай.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Согласно Федеральному Стандарту спортивной подготовки по виду спорта Киокусинкай, разработанного на основании Федерального Закона № 329-ФЗ от 14.12.2007 г. соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки определяется следующим образом:

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	46-60	37-48	37-48	25-32	25-32
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	18-23	20-26	20-26	24-30	24-30
Техническая подготовка (%)	18-23	22-28	22-28	24-30	24-30	32-42	32-42
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-4	2-3	2-3	4-5	4-5	3-4	3-4
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4	3-4	4-5	4-5

На этап начальной подготовки (НП) принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнившие приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по этапам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	До года	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Количество часов в неделю	6	9	9	12	12	18	18
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	3-5	3-4	3-5	6	6
Общее количество часов в год	312	468	468	624	936	936	936
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	156-260	156-312	208-468	208-468	208-468

Поэтапный план подготовки из расчета на 52 недели:

Этапы	Начальная подготовка			Тренировочный	
	1	2	3	1	1
Общая физическая подготовка		220 47%	220 47%	242 39%	

Специальная физическая подготовка			94	20%	94	20%	124	20%		
Техническая подготовка			112	24%	112	24%	156	25%		
Тактическая подготовка			9	2%	9	2%	24	4%		
Теоретическая подготовка			12	3%	12	3%	24	4%		
Психологическая подготовка			9	2%	9	2%	12	1%		
Зачетные требования			6	1%	6	1%	6	1%		
Инструкторская и судейская практика			0	0	0	0	18	3%		
Участие в соревнованиях			6	1%	6	1%	18	3%		
Медицинский контроль	постоянно в течение тренировочного года									
			468	100	468	100	624	100		

Вид спорта ПАУЭРЛИФТИНГ

Основными задачами реализации Программы по виду спорта пауэрлифтинг являются:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одарённых спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в силовом троеборье, освоение правил вида спорта, изучение опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт освоения технического и тактического арсенала во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов спортивного совершенствования;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов по физической культуре и судей по виду спорта «пауэрлифтинг».

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития юных спортсменов;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - пауэрлифтинг;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в спортивные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа спортивной подготовки направлена на овладение занимающимися основами техники и тактики пауэрлифтинга, достаточно высокого уровня, развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Занятия пауэрлифтингом способствуют:

- развитию скоростно-силовой подготовки обучающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
- развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму;
- овладению знаниями в различных областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность.

Физиологические и биомеханические особенности силовых упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Пауэрлифтинг обеспечивает всестороннее физическое развитие. Занятия способствуют развитию силы, силовой выносливости, нужной подвижности в суставах, оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышают функциональные возможности организма.

Пауэрлифтинг (Силовое троеборье) состоит из трех упражнений:

-приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток);

-жим штанги лежа на горизонтальной скамье;

-тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных, круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

Результатом реализации программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тяжелая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тяжелая атлетика.

На тренировочном этапе (спортивная специализация):

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

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая	35-55	30-50	25-35	20-25	15-20

подготовка (%)					
Специальная физическая подготовка (%)	25-40	30-45	35-50	40-55	45-60
Технико-тактическая подготовка (%)	5-7	5-7	10-13	10-13	10-15
Теоретическая подготовка (%)	15-17	13-15	10-15	10-15	10-12
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)		2-5	5-7	5-10	5-10

Содержание и организация тренировочного процесса и спортивной подготовки в МАУ СШОР «Юность»

Основными формами тренировочного процесса и спортивной подготовки являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Основной организационной формой является тренировочное занятие продолжительностью 45 минут.

Режим работы

Тренировочный процесс проводится согласно расписанию занятий спортивных секций, утвержденному директором спортивной школы.

Тренировочные занятия в СШОР начинаются с 08.30 ч., оканчиваются в 20.45 ч. (пятница пауэрлифтинг до 22.00)

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки по видам спорта и спортивно - оздоровительных программ с населением различного возраста по общей физической подготовке, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2-х часов;
- на этапе начальной подготовки первого года – 2-х часов;
- на этапе начальной подготовки второго года – 3-х часов;
- на тренировочном этапе – 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4-х часов.

В целях улучшения спортивных результатов занимающихся, для более качественной подготовки спортсменов, еженедельно (пятница) проводятся совместные тренировки, «день борьбы», «день бокса» в субботу игровые дни, дни посещения тренажерного зала, сауны, бассейна и т.д.

Формирование групп и объем недельной тренировочной нагрузки с учетом этапов спортивной подготовки по программам спортивной подготовки

Вид спорта	Этапы	Периоды	Наполняемость	Объем тренировочной нагрузки
Самбо	СОЭ	6	15	6
Самбо	СОЭ (взрослые)	от 16 лет и старше	10	6
Самбо	ЭНП-1	10-11	14	6
Самбо	ЭНП-2	11-12	14	9
Самбо	ТЭ-1	13-14	10	12
Самбо	ТЭ-2	14-15	10	12
Самбо	ТЭ-3	15-16	10	18
Самбо	ТЭ-4	16 и старше	10	18
Самбо	ЭССМ	14 и старше	4	28
Дзюдо	СОЭ	6 и старше	15	6
Дзюдо	ЭНП-2	8-9	12	6
Дзюдо	ЭНП-3	9-10	12	6
Дзюдо	ЭНП-4	10-11	12	6
Дзюдо	ТЭ-1	11-12	8	12
Дзюдо	ТЭ-2	12-13	8	12
Бокс	СОЭ	6-9	15	6
Бокс	ЭНП-1	10-11	14	6
Бокс	ЭНП-2	11-12	14	9
Бокс	ЭНП-3	12-13	12	9
Бокс	ТЭ-1	12-14	10	12
Бокс	ТЭ-2	13-15	10	12
Бокс	ТЭ-3	14-16	10	18
Бокс	ТЭ-4	15-18	10	18
Бокс	ЭССМ	15 и старше	4	28
Кикбоксинг	СОЭ	6-9	15	6
Кикбоксинг	ЭНП-1	10-11	14	6

Кикбоксинг	ЭНП-2	11-12	14	6
Кикбоксинг	ЭНП-3	12-13	12	9
Кикбоксинг	ТЭ-1	13-14	10	12
Кикбоксинг	ТЭ-2	14-15	10	12
Киокусинкай	ЭНП-3	12-13	12	9
Киокусинкай	ТЭ-1	13-14	10	12
Пауэрлифтинг	ТЭ-1	16-17	6	10
Пауэрлифтинг	ТЭ-2	17-18	6	12
Пауэрлифтинг	ТЭ-3	18-19	6	18
Пауэрлифтинг	ТЭ-4	16 и старше	6	18

ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН занятий на 52 недели

№	Вид спорта	СОЭ	ЭНП-1	ЭНП 2-4 год	ТЭ 1-2 год	ТЭ 3-5 год	ЭССМ
1	Самбо	276 час/год	312 час/год	468 час/год	624 час/год	936 час/год	1456 час/год
2	Дзюдо	276 час/год		312 час/год	624 час/год		
3	Кикбоксинг	276 час/год	312 час/год	468 час/год	624 час/год	936 час/год	
4	Бокс	276 час/год	312 час/год	468 час/год	624 час/год	936 час/год	1456 час/год
5	Пауэрлифтинг				520 час/год	884/936 час/год	
6	Киокусинкай			468 час/год	624 час/год		

Нормативы количества тренировочных занятий в тренировочном году (общее количество в неделю)

№	Вид спорта	Количество тренировок в неделю					
		СОЭ	ЭНП-1	ЭНП 2-4 год	ТЭ 1-2 год	ТЭ 3-5 год	ЭССМ
1	Самбо	3	3	3-4	4-5	6	10-12
2	Дзюдо	3	3	3-4	4-5	6	
3	Кикбоксинг	3	3	3-4	4-5	6	
4	Бокс	3	3	3-4	4-5	6	10-12
5	Пауэрлифтинг				4-5	6	
6	Киокусинкай			3-4	3-4		

**Нормативы количества тренировочных занятий
в тренировочном году (общее количество в год)**

№	Вид спорта	Общее количество тренировок в год					
		СОЭ	ЭНП-1	ЭНП 2-4 год	ТЭ 1-2 год	ТЭ 3-5 год	ЭССМ
1	Самбо	138	156	156	208	312	485
2	Дзюдо	138		156	208	312	
3	Кикбоксинг	138	156	156	208	312	
4	Бокс	138	156	156	208	312	485
5	Пауэрлифтинг			156	208	312	
6	Киокусинкай			156			

**НОРМЫ НАПОЛНЯЕМОСТИ И КОМПЛЕКТОВАНИЕ ГРУПП
по программам спортивной подготовки**

Наименование группы	Уровень и этапы подготовки занимающихся	Кол-во групп	Кол-во занимающихся в группе по норме	Всего занимающихся
Самбо				
ЭНП	1	4	14	56
ЭНП	2	7	14	98
ТЭ	1	7	10	70
ТЭ	2	4	10	40
ТЭ	3	4	10	40
ТЭ	4	1	10	10
ЭССМ	1	1	4	4
ИТОГО		28		318
Дзюдо				
ЭНП	2	3	12	36
ЭНП	3	3	12	36
ЭНП	4	1	12	12
ТЭ	1	1	8	8
ТЭ	2	1	8	8
ИТОГО		9		100
Бокс				
ЭНП	1	1	14	14
ЭНП	2	3	14	42
ЭНП	3	2	12	24
ТЭ	1	1	10	10
ТЭ	2	1	10	10
ТЭ	3	2	10	20

ЭССМ	1	1	4	4
ИТОГО		11		124
Кикбоксинг				
ЭНП	1	1	14	14
ЭНП	2	1	14	14
ЭНП-3	1	1	12	12
ТЭ	2	4	10	40
ИТОГО		7		80
Киокусинкай				
ЭНП	3	1	12	12
ТЭ	1	1	10	10
ИТОГО		2		22
Пауэрлифтинг				
ТЭ	1	1	6	6
ТЭ	2	1	6	6
ТЭ	4	1	6	6
ИТОГО		3		18
ВСЕГО		60		662

**НОРМЫ НАПОЛНЯЕМОСТИ И КОМПЛЕКТОВАНИЕ ГРУПП
по организации и проведению спортивно-оздоровительных работ (СОЭ)**

Наименование группы	Уровень и этапы подготовки занимающихся	Кол-во групп	Кол-во занимающихся в группе по норме	Всего занимающихся
САМБО				
СОЭ	1-3	13	15	195
СОЭ	1	1	10	10
ИТОГО		14		205
ДЗЮДО				
СОЭ	1	2	15	30
ИТОГО		2		30
БОКС				
СОЭ	1-3	5	15	75
СОЭ(взрослые)	1	1	10	10
ИТОГО		6		85
КИКБОКСИНГ				
СОЭ	1-3	3	15	45
ИТОГО		3		45
ВСЕГО		25		365

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко

« ____ » _____ 2020 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта САМБО
 для групп начальной подготовки первого года**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	100	10	10	10	10	9	9	9	9	9	5	5	5
2.	Специальная физическая подготовка	47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
3.	Технико-тактическая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
4.	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Психологическая подготовка	9	-	1	1	1	1	1	1	1	1			1
6.	Инструкторская и судейская практика	-												
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-												
8.	Самостоятельная работа	-												
9.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		312	27	28	28	28	27	27	27	27	27	22	21	23

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко

« _____ » _____ 2020 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта САМБО
 для групп начальной подготовки 2 года**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	150	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12
2.	Специальная физическая подготовка	70	5	3	6	8	3	4	6	7	7	7	7	7
3.	Технико-тактическая подготовка	200	16	16	18	18	19	19	18	18	16	14	14	14
4.	Теоретическая подготовка	19	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2
5.	Психологическая подготовка	14	2	2	2	2	1	1	1	1	1			1
6.	Инструкторская и судейская практика	9					1	1	2	2	2	1		
7.	Участие в спортивных соревнованиях	6				2		2		2				
8.	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		468	38	36	41	45	38	41	40	43	39	36	35	36

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2020 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта САМБО
 для групп тренировочного этапа 1-2 года**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	126	11	11	11	10	10	10	10	10	10	11	11	11
2.	Специальная физическая подготовка	144	14	14	14	14	12	12	12	12	10	10	10	10
3.	Технико-тактическая подготовка	280	24	24	26	26	24	24	24	24	24	20	20	20
4.	Теоретическая подготовка	25	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5.	Психологическая подготовка	25	2	2	3	3	3	3	3	3	3	-	-	-
6.	Инструкторская и судейская практика	12	-	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	4
7.	Участие в спортивных соревнованиях	12	-	-	-	3	-	3	-	3	3	-	-	-
8.	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		624	54	53	56	58	55	54	51	54	56	43	43	47

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко

« ____ » _____ 2020 год

Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта САМБО для групп тренировочного этапа 3-4 года

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	188	18	18	18	14	14	12	14	14	14	18	17	17
2.	Специальная физическая подготовка	216	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
3.	Технико-тактическая подготовка	422	36	36	36	36	36	36	36	34	34	34	34	34
4.	Теоретическая подготовка	37	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
5.	Психологическая подготовка	37	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6.	Инструкторская и судейская практика	18	-	-	-	-	3	3	3	3	3	-	-	3
7.	Участие в спортивных соревнованиях	18	-	-	3	3	3	3	3	3				
8.	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		936	79	80	81	77	80	78	80	77	75	76	75	78

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко

« ____ » _____ 2020 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта САМБО
 для групп этапа спортивного совершенствования (весь период)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	145	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
2.	Специальная физическая подготовка	364	32	32	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
3.	Технико-тактическая подготовка	728	62	62	62	62	60	60	60	60	60	60	60	60
4.	Теоретическая подготовка	73	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5.	Психологическая подготовка	74	5	5	6	7	7	7	7	6	6	6	6	6
6.	Инструкторская и судейская практика	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7.	Участие в спортивных соревнованиях	36	-	-	6	6		6	6	6	6			
8.	Медицинский контроль	2 раза в течение календарного года (с обязательным прохождением УМО)												
Общее кол-во часов		1456	122	120	125	126	118	124	124	123	123	117	117	117

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко

« _____ » _____ 2020 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта ДЗЮДО
 для групп начальной подготовки первого года**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	238	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	18
2.	Специальная физическая подготовка													
3.	Технико-тактическая подготовка													
4.	Теоретическая подготовка	16	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1		
5.	Психологическая подготовка	-												
6.	Восстановительные мероприятия	-												
7.	Инструкторская и судейская практика	-												
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-							0					
9.	Зачетные требования	6		3							3			
10.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		260	22	25	22	22	22	22	21	21	24	21	20	18

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко

« _____ » _____ 2020 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта ДЗЮДО
 для групп начальной подготовки 2 года**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
2	Специальная физическая подготовка	30	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2
3	Технико-тактическая подготовка	105	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8
4	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Психологическая подготовка	2					1							1
6	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Инструкторская и судейская практика													-
8	Участие в спортивных соревнованиях	1	-	-	-	1	-	-				-	-	-
9	Зачетные требования	6	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
10	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		312	25	28	25	26	27	26	26	26	29	25	24	25

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко

« _____ » _____ 2020 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта ДЗЮДО
 для групп начальной подготовки 3 года**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	114	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	8
2	Специальная физическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	Технико-тактическая подготовка	138	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	10
4	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
5	Психологическая подготовка	4		1		1		1		1				
6	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Инструкторская и судейская практика													-
8	Участие в спортивных соревнованиях	4	-	-	-	-	-	-	4			-	-	-
9	Зачетные требования	6	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
10	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		312	26	30	26	27	26	31	26	27	29	22	21	21

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко

« ____ » _____ 2020 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта ДЗЮДО
 для групп начальной подготовки 4 года**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	104	8	8	8	10	10	10	10	8	8	8	8	8
2	Специальная физическая подготовка	38	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	Технико-тактическая подготовка	140	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10
4	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
5	Психологическая подготовка	4		1		1		1		1				
6	Восстановительные мероприятия	6	-	1	-	1	-	1	-	-	-	1	1	1
7	Инструкторская и судейская практика													-
8	Участие в спортивных соревнованиях	4	-	-	-	2	-	-	2			-	-	-
9	Зачетные требования	6	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
10	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		312	24	30	25	30	26	28	28	25	27	25	22	22

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко

« ____ » _____ 2020 год

Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта ДЗЮДО для групп тренировочного этапа 1 года

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	125	11	12	12	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.	Специальная физическая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3.	Технико-тактическая подготовка	280	24	24	24	24	23	23	23	23	23	23	23	23
4.	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Психологическая подготовка	5	1	-	1		1		1		1			
6.	Восстановительные мероприятия	35		4		4	4		4		4	5	5	5
7.	Инструкторская и судейская практика	36	-	5	-	5		5	5	5	5	6	-	-
8.	Участие в спортивных соревнованиях	5	-	-	2				3		-	-	-	-
9.	Зачетные требования	6	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
10.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		624	47	59	50	54	49	49	57	49	57	55	49	49

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко

« ____ » _____ 2020 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта ДЗЮДО
 для групп тренировочного этапа 2 года**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	125	11	12	12	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.	Специальная физическая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3.	Технико-тактическая подготовка	280	24	24	24	24	23	23	23	23	23	23	23	23
4.	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Психологическая подготовка	5	1	-	1		1		1		1			
6.	Восстановительные мероприятия	35		4		4	4		4		4	5	5	5
7.	Инструкторская и судейская практика	36	-	5	-	5		5	5	5	5	6	-	-
8.	Участие в спортивных соревнованиях	5	-	-	2				3		-	-	-	-
9.	Зачетные требования	6	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
10.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		624	47	59	50	54	49	49	57	49	57	55	49	49

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко

« ____ » _____ 2020 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта БОКС
 для групп начальной подготовки первого года**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
2.	Специальная физическая подготовка	56	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4
3.	Технико-тактическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4.	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Зачетные требования	4		2							2			
9.	Медицинский контроль	Постоянно в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		312	26	28	26	26	26	26	26	26	27	25	25	25

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко

« ____ » _____ 2020 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта БОКС
 для групп начальной подготовки 2-3 года**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	220	19	19	19	19	18	18	18	18	18	18	18	18
2.	Специальная физическая подготовка	94	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7
3.	Технико-тактическая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4.	Теоретическая подготовка	14	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Психологическая подготовка	14	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
6.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий												
9.	Зачетные требования	6		3							3			
10.	Медицинский контроль	Постоянно в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		468	39	44	39	40	38	38	38	38	42	38	37	37

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко

« ____ » _____ 2020 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта БОКС
 для групп тренировочных этапов подготовки 1 года**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	228	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
2.	Специальная физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
3.	Технико-тактическая подготовка	150	12	12	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12
4.	Теоретическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5.	Психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6.	Восстановительные мероприятия	10	-	-	2	2	2		2				2	-
7.	Инструкторская и судейская практика	6	-	-	2	-		2			2	-	-	-
8.	Участие в спортивных соревнованиях	18			6			6			6			
9.	Зачетные требования	8		4						4				
10.	Медицинский контроль	Постоянно в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		624	48	52	59	51	51	57	51	53	56	48	50	48

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко

« ____ » _____ 2020 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта БОКС
 для групп тренировочных этапов подготовки 2 года**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	224	19	19	19	19	19	19	19	19	18	18	18	18
2.	Специальная физическая подготовка	160	14	14	14	14	14	14	14	14	12	12	12	12
3.	Технико-тактическая подготовка	150	12	12	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12
4.	Теоретическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5.	Психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6.	Восстановительные мероприятия	10	-	2	-	2			2	2		2	-	-
7.	Инструкторская и судейская практика	6	-	-	2	-		2			2	-	-	-
8.	Участие в спортивных соревнованиях	18			6			6			6			
9.	Зачетные требования	8		4						4				
10.	Медицинский контроль	Постоянно в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		624	49	55	58	52	50	58	52	56	54	48	46	46

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко

« ____ » _____ 2020 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта БОКС
 для групп тренировочных этапов подготовки 3 года**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	260	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	20	20
2.	Специальная физическая подготовка	280	24	24	24	24	24	24	24	24	22	22	22	22
3.	Технико-тактическая подготовка	294	24	24	24	24	26	26	26	24	24	24	24	24
4.	Теоретическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5.	Психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6.	Восстановительные мероприятия	18	-	-		4	4		4	2		4		
7.	Инструкторская и судейская практика	10	-	2	2	-		2	-		2	2	-	-
8.	Участие в спортивных соревнованиях	18			6			6			6			
9.	Зачетные требования	8		4						4				
10.	Медицинский контроль	Постоянно в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		936	74	80	82	78	80	84	80	80	80	78	70	70

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко

« ____ » _____ 2020 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта БОКС
 для групп тренировочных этапов подготовки 4 года**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	250	22	22	22	22	22	20	20	20	20	20	20	20
2.	Специальная физическая подготовка	282	24	24	26	26	26	24	24	24	22	22	20	20
3.	Технико-тактическая подготовка	300	24	26	26	26	26	26	26	24	24	24	24	24
4.	Теоретическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5.	Психологическая подготовка	26	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
6.	Восстановительные мероприятия	18	-		2	4	4		4		4			
7.	Инструкторская и судейская практика	10	-	2	2	-		2	-		2	2	-	-
8.	Участие в спортивных соревнованиях	18				6		6		6				
9.	Зачетные требования	8		4						4				
10.	Медицинский контроль	Постоянно в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		936	74	83	82	88	83	82	78	82	76	72	68	68

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко

« ____ » _____ 2020 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта БОКС
 для групп этапов совершенствования спортивного мастерства (весь период)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	362	32	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
2.	Специальная физическая подготовка	335	27	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
3.	Технико-тактическая подготовка	495	41	42	42	42	41	41	41	41	41	41	41	41
4.	Теоретическая подготовка	42	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3
5.	Психологическая подготовка	42	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3
6.	Восстановительные мероприятия	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7.	Инструкторская и судейская практика	40	-	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4
8.	Участие в спортивных соревнованиях	56		8	8	8		8	8	8	8			
9.	Зачетные требования	12	4				4			4				
10.	Медицинский контроль	2 раза в течение календарного года (с обязательным прохождением УМО)												
Общее кол-во часов		1456	118	126	126	125	120	124	125	127	124	115	111	115

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко

« ____ » _____ 2020 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта КИКБОКСИНГ
 для групп начальной подготовки первого года (ЭНП-1)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
2.	Специальная физическая подготовка	58	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3.	Техническая подготовка	56	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
4.	Тактическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Зачетные требования	6	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
10.	Врачебный контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		312	24	27	25	25	26	26	26	26	29	26	26	26

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко

« ____ » _____ 2020 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта КИКБОКСИНГ
 для групп начальной подготовки второго года (ЭНП-2)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	216	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
2.	Специальная физическая подготовка	94	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
3.	Техническая подготовка	110	9	10	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9
4.	Тактическая подготовка	14	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1
5.	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Психологическая подготовка	14	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Зачетные требования	8	-	4	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
10.	Врачебный контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		468	37	43	39	40	38	38	39	38	42	38	38	38

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко

« ____ » _____ 2020 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта КИКБОКСИНГ
 для групп начальной подготовки третьего года (ЭП-3)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	208	17	18	18	18	18	17	17	17	17	17	17	17
2.	Специальная физическая подготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
3.	Техническая подготовка	116	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9
4.	Тактическая подготовка	14	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1
5.	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Психологическая подготовка	14	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Зачетные требования	8	-	4	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
10.	Врачебный контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		468	39	43	40	40	39	38	39	38	41	37	37	37

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко

«_____» _____ 2020 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта КИКБОКСИНГ
 для групп тренировочного этапа первого года (ТЭ-1)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	228	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
2.	Специальная физическая подготовка	126	10	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10
3.	Техническая подготовка	160	13	14	13	14	13	14	13	14	13	13	13	13
4.	Тактическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5.	Теоретическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6.	Психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7.	Восстановительные мероприятия	6	-	-	2	-	2	-	-	2	-	-	-	-
8.	Инструкторская и судейская практика	6	-	2	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
9.	Участие в спортивных соревнованиях	18	-	-	-	6	-	6		6	-	-	-	-
10.	Зачетные требования	8	-	4	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
11.	Врачебный контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		624	48	56	51	58	51	56	49	57	54	48	48	48

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко

«_____» _____ 2020 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта КИКБОКСИНГ
 для групп тренировочного этапа второго года (ТЭ-2)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы												
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Общая физическая подготовка	224	19	19	19	19	19	19	19	19	19	18	18	18	18
2.	Специальная физическая подготовка	126	10	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10
3.	Техническая подготовка	160	13	14	13	14	13	14	13	14	13	13	13	13	13
4.	Тактическая подготовка	28	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
5.	Теоретическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6.	Психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7.	Восстановительные мероприятия	6	-	-	2	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-
8.	Инструкторская и судейская практика	6	-	2	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
9.	Участие в спортивных соревнованиях	18	-	-	-	6	-	6	-	6	-	-	-	-	-
10.	Зачетные требования	8	-	4	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-
11.	Врачебный контроль	Постоянно, в течение тренировочного года													
Общее кол-во часов		624	48	57	52	59	52	56	49	57	53	47	47	47	47

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко

« ____ » _____ 2020 год

Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта КИОКУСИНКАЙ для групп этапа начальной подготовки 3 года

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	220	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
2.	Специальная физическая подготовка	94	8	8	8	8	8	9	9	8	8	8	8	8
3.	Техническая подготовка	112	9	9	9	10	10	10	10	9	9	9	9	9
4.	Тактическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
5.	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Психологическая подготовка	9	1		2	2		1	1	1				1
7.	Инструкторская и судейская практика	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Участие в спортивных соревнованиях	6	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Зачетные требования	6	-	3	-	-	-	-	-		3	-	-	-
10.	Медицинский контроль	Постоянно в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		468	38	40	39	46	38	40	40	38	40	36	36	37

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко

« ____ » _____ 2020 год

Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта КИОКУСИНКАЙ для групп тренировочного этапа 1 года

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	242	20	20	22	20	20	20	20	20	20	20	20	20
2.	Специальная физическая подготовка	124	10	10	12	10	10	10	10	12	10	10	10	10
3.	Техническая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
4.	Тактическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5.	Теоретическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6.	Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Инструкторская и судейская практика	18	-	2	3		3	-	3		3	2	-	2
8.	Участие в спортивных соревнованиях	18	-	-		6		6		6	-	-	-	-
9.	Зачетные требования	6	-	3	-	-	-	-	-		3	-	-	-
10.	Медицинский контроль	Постоянно в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		624	48	53	55	54	51	54	53	54	54	50	48	50

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко

« ____ » _____ 2020 год

Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта ПАУЭРЛИФТИНГ для групп тренировочного этапа 1 года

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	140	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	12
2.	Специальная физическая подготовка	182	15	15	15	15	15	16	15	16	15	15	15	15
3.	Технико-тактическая подготовка	52	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5
4.	Теоретическая подготовка	26	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
5.	Психологическая подготовка	26	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2
6.	Восстановительные мероприятия	28	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2
7.	Инструкторская и судейская практика	26	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
8.	Участие в спортивных соревнованиях	32	-		8		8		8		8	-	-	-
9.	Зачетные требования	8	-	4	-	-	-	-	-	4		-	-	-
10.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		520	38	46	47	41	49	41	48	45	48	40	37	40

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко

« _____ » _____ 2020 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта ПАУЭРЛИФТИНГ
 для групп тренировочного этапа 2 года**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
2.	Специальная физическая подготовка	220	18	19	18	19	18	19	18	19	18	18	18	18
3.	Технико-тактическая подготовка	62	6	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5
4.	Теоретическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5.	Психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6.	Восстановительные мероприятия	38	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3
7.	Инструкторская и судейская практика	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
8.	Участие в спортивных соревнованиях	32	-		8		8		8		8	-	-	-
9.	Зачетные требования	8	-	4	-	-	-	-	-	4		-	-	-
10.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		624	49	53	56	50	57	49	56	54	56	48	48	48

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко

« ____ » _____ 2020 год

Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта ПАОЭРЛИФТИНГ для групп тренировочного этапа 3 года

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	220	18	18	19	18	19	18	19	18	18	19	18	18
2.	Специальная физическая подготовка	348	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
3.	Технико-тактическая подготовка	88	8	7	8	7	8	7	8	7	7	7	7	7
4.	Теоретическая подготовка	44	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4
5.	Психологическая подготовка	44	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4
6.	Восстановительные мероприятия	46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
7.	Инструкторская и судейская практика	44	-	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
8.	Участие в спортивных соревнованиях	42	-	-	7	7	7	7	7		7		-	-
9.	Зачетные требования	8	-	4	-	-	-	-	-	4		-	-	-
10.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		884	66	74	78	77	77	76	79	73	77	70	67	70

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко

« ____ » _____ 2020 год

**Годовой тренировочный план на 46 недель
 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ 1 год**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы												
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май				
1.	Общая физическая подготовка	120	12	12	14	14	14	14	14	14	14	12	-	-	-
2.	Специальная физическая подготовка	40	4	6	6	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-
3.	Технико-тактическая подготовка	80	8	8	8	8	10	10	10	10	10	8	-	-	-
4.	Теоретическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-
5.	Психологическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Участие в спортивных соревнованиях														
8.	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года													
Общее кол-во часов		276	28	30	32	30	32	32	32	32	32	28			

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко

« ____ » _____ 2020 год

**Годовой тренировочный план на 46 недель
 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ 2 год**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май			
1.	Общая физическая подготовка	110	14	12	12	12	12	12	12	12	12	-	-	-
2.	Специальная физическая подготовка	44	4	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-	-
3.	Технико-тактическая подготовка	94	10	10	10	10	10	10	10	12	12	-	-	-
4.	Теоретическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-
5.	Психологическая подготовка	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Участие в спортивных соревнованиях													
8.	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года												
Общее кол-во часов		276	32	30	30	30	30	30	30	30	32	32		

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко

« ____ » _____ 2020 год

**Годовой тренировочный план на 46 недель
 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ 3 год**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы												
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май				
1.	Общая физическая подготовка	106	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	-	-	-
2.	Специальная физическая подготовка	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-	-
3.	Технико-тактическая подготовка	104	12	12	12	12	12	12	11	11	10	-	-	-	
4.	Теоретическая подготовка	12	1	2	2	2	1	1	1	1	1	-	-	-	
5.	Психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
7.	Участие в спортивных соревнованиях														
8.	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
9.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года													
Общее кол-во часов		276	31	32	32	32	31	31	30	29	28				

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко

« ____ » _____ 2020 год

**Годовой тренировочный план на 46 недель
 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ (взрослые)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы												
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май				
1.	Общая физическая подготовка	100	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	-	-	-
2.	Специальная физическая подготовка	49	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	-	-	-
3.	Технико-тактическая подготовка	106	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	-	-	-
4.	Теоретическая подготовка	12	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	-	-	-
5.	Психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий													
8.	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Медицинский контроль	Постоянно, в течение тренировочного года													
Общее кол-во часов		276	32	32	32	32	30	30	30	30	30	28			

