



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ СШОР «Юность»

К.В. Дыбенко
2019 год

ГODOVOЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

МАУ СШОР "Юность"

на 2019 -2020

спортивный сезон

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ СШОР «Юность»

_____ К.В. Дыбенко
_____ 2019 год

**ГОДОВОЙ
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ
ПЛАН
МАУ СШОР "Юность"
на 2019 -2020
спортивный сезон**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Основной целью деятельности учреждения является реализация программ:

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта самбо;
2. Программа спортивной подготовки по виду спорта дзюдо;
3. Программа спортивной подготовки по виду спорта бокс;
4. Программа спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг;
5. Программа спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг;
6. Программа спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай;
7. Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения (спортивно-оздоровительный 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;
- Приказа Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н “О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
- 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 (3 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 на этапах спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Разделы спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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, 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.

На тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;

- повышение уровня физической подготовленности;
- достижение спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Задачи и преимущественная направленность:

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

Этап спортивного совершенствования (СС).

Этап предназначен для спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Привлекаются перспективные спортсмены к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Задачи и преимущественная направленность:

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива КМС).

Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

На этап ВСМ зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие норматив Мастера спорта.

Задачи и преимущественная направленность:

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- дальнейшее освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение высоких спортивных результатов.

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 гармоничное 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 объёмов 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.

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 воспитанников;
- 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 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 воспитанников 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.

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.
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.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Основные задачи: дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Основные задачи этапа:

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

Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)

Группы высшего спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивное звание мастер спорта, мастер спорта международного класса.

Основные задачи этапа:

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

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год			
Ката										
Общая физическая подготовка (%)	26-39	26-39	26-39	10-13	10-13	10-13	10-13	10-13	10-14	10-14
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	18-24	18-24	18-24	20-26
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	42-56
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	4-6	4-6	4-6	4-6	3-5	3-5	1-2
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2-4	2-4	2-4	8-12	8-12	8-12	8-12	9-13	9-13	9-11
Кумитэ										
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	46-60	37-48	37-48	25-32	25-32	29-38	29-38	31-38
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	18-23	20-26	20-26	24-30	24-30	23-29	23-29	18-24
Техническая подготовка (%)	18-23	22-28	22-28	24-30	24-30	32-42	32-42	26-34	26-34	30-38

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-4	2-3	2-3	4-5	4-5	3-4	3-4	2-3	2-3	2-3
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	5-6

Согласно Федеральному Стандарту Спортивной Подготовки по виду спорта Киокусинкай, разработанного на основании Федерального Закона № 329-ФЗ от 14.12.2007 г. наполняемость групп зависит от уровня подготовки спортсменов (**согласно программы**)

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.

Этап совершенствования спортивного мастерства (СС) формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта и мастера спорта. Перевод на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	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	

Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	3-6	4-9	5-12	5-12
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	156-312	208-468	260-624	260-624

Поэтапный план подготовки по Кумитэ Киокусинкай из расчета, что годовая нагрузка будет распределена на 52 недели:

(исходя из предельных нагрузок, предусмотренных Федеральным Стандартом)

Этапы	Этапы начальной подготовки						тренировочные этапы (5 лет)								СССМ	
	1		2		3		4		5		6		7-8		9	
год	6		9		9		12		12		18		18		24	
Количество часов в неделю	6		9		9		12		12		18		18		24	
Общая физическая подготовка	184	59%	253	54%	253	54%	262	42%	262	42%	271	29%	271	29%	412	33%
Специальная физическая подготовка	62	20%	94	20%	94	20%	144	23%	144	23%	262	28%	262	28%	324	26%
Техническая подготовка	59	19%	112	24%	112	24%	168	27%	168	27%	328	35%	328	35%	424	34%
Тактическая теоретическая и психологическая подготовка	6	2%	9	2%	9	2%	31	5%	31	5%	28	3%	28	3%	25	2%
Участие в соревнованиях, Инструкторская и судейская практика	0	0%	0	0%	0	0%	19	3%	19	3%	47	5%	47	5%	62	5%
	312	100%	468	100%	468	100%	624	100%	624	100%	936	100%	936	100%	1248	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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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 совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	35-55	30-50	25-35	20-25	15-20
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.

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» 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	6-18	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	ЭНП-3	12-13	12	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	16-18	10	18
Самбо	ЭССМ	14 и старше	2	28
Самбо	ЭВСМ	16 и старше	1	32
Дзюдо	ЭНП-1	7-8	14	5
Дзюдо	ЭНП-2	8-9	14	6
Дзюдо	ЭНП-3	9-10	12	6
Дзюдо	ЭНП-4	10-11	12	6
Дзюдо	ТЭ-1	11-12	10	12
Дзюдо	ТЭ-2	12-13	10	12
Дзюдо	ТЭ-3	13-14	10	18
Дзюдо	ТЭ-4	14-15	10	18
Дзюдо	ТЭ-5	15-16	10	18
Дзюдо	ЭССМ	14 и старше	1	21
Дзюдо	ЭВСМ	16 и старше	1	24
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
Бокс	ЭВСМ	17 и старше	2	32
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
Кикбоксинг	ТЭ-3	15-16	10	18
Кикбоксинг	ТЭ-4	16-17	10	18
Кикбоксинг	ТЭ-5	17-18	10	18
Киокусинкай	ЭНП-1	10-11	14	6
Киокусинкай	ЭНП-2	11-12	14	9
Киокусинкай	ЭНП-3	12-13	12	9
Киокусинкай	ТЭ-1	13-14	10	12
Киокусинкай	ТЭ-2	14-15	10	12
Киокусинкай	ТЭ-3	15-16	10	18
Киокусинкай	ТЭ-4	16-18	10	18
Пауэрлифтинг	ЭНП-1	13-14	10	6
Пауэрлифтинг	ЭНП-2	14-15	10	8
Пауэрлифтинг	ЭНП-3	15-16	10	8
Пауэрлифтинг	ТЭ-1	16-17	6	12
Пауэрлифтинг	ТЭ-2	17-18	6	12
Пауэрлифтинг	ТЭ-3	18-19	6	18
Пауэрлифтинг	ТЭ-4	11 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	ЭВСМ
1	Самбо	276 час/год	312 час/год	468 час/год	624 час/год	936 час/год	1456 час/год	
2	Дзюдо		260 час/год	312 час/год	624 час/год	936 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		1664 час/год
5	Пауэрлифтинг		312 час/год	416 час/год	624 час/год	936 час/год		
6	Киокусинкай		312 час/год	468 час/год	624 час/год	936 час/год		

Нормативы количества тренировочных занятий в спортивном сезоне (общее количество в неделю)

№	Вид спорта	Количество тренировок в неделю						
№	Вид спорта	СОЭ	ЭНП-1	ЭНП 2-4 год	ТЭ 1-2 год	ТЭ 3-5 год	ЭССМ	ЭВСМ
1	Самбо	3	3	3	4	6	10	
2	Дзюдо		3	3	4	6		
3	Кикбоксинг	3	3	3	4	6		
4	Бокс	3	3	3	4	6		11
5	Пауэрлифтинг		3	3	4	6		
6	Киокусинкай		3	3				

Нормативы количества тренировочных занятий в спортивном сезоне (общее количество в год)

№	Вид спорта	Общее количество тренировок в год						
№	Вид спорта	СОЭ	ЭНП-1	ЭНП 2-4 год	ТЭ 1-2 год	ТЭ 3-5 год	ЭССМ	ЭВСМ
1	Самбо	138	156	156	208	260	520	
2	Дзюдо		156	156	208	312		
3	Кикбоксинг	138	156	156	208	312		
4	Бокс	138	156	156	208	312		572
5	Пауэрлифтинг		156	156	208	312		
6	Киокусинкай		156	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
ЭНП	1	12	14	168
ЭНП	2	14	14 (пауэрлифтинг10)	192
ЭНП	3	8	12	96
ТЭ	1	4	10	40

ТЭ	2	9	10 (пауэрлифтинг 6)	86
ТЭ	3	4	10	40
ТЭ	4	8	10(пауэрлифтинг 6)	76
ЭССМ	весь период	1	4	4
ЭВСМ	весь период	1	4	4
ИТОГО:		61		706

**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	2	15	30
СОЭ	2	5	15	75
СОЭ	3	6	15	90
СОЭ(взрослые)	1	1	10	10
БОКС				
СОЭ	1	1	15	15
СОЭ	2	1	15	15
СОЭ	3	1	15	15
КИКБОКСИНГ				
СОЭ	2	1	15	15
СОЭ	3	1	15	15
ИТОГО		19		280

Общее количество учебных групп: 80

Общая численность 986 занимающихся

**Распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности
Годовой тренировочный план по виду спорта САМБО на 52 недели:**

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства весь период
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	
Теоретическая подготовка	12	19	19	24	24	37	37	58
Общая физическая подготовка	100	150	150	126	126	188	188	145
Специальная физическая подготовка	47	70	70	128	128	206	206	306

Технико-тактическая подготовка	144	182	182	260	260	384	384	613
Психологическая подготовка	6	14	14	24	24	37	37	68
Инструкторская и судейская практика	-	9	9	12	12	18	18	120
Участие в спортивных соревнованиях	3	6	6	12	12	18	18	36
Восстановительные мероприятия	-	18	18	38	38	48	48	110
Врачебный контроль	По графику МУЗ ЦГБ (спортивного врача)							
Общее количество часов (в год)	312	468	468	624	624	936	936	1456

**Распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности
Годовой тренировочный план по виду спорта ДЗЮДО на 52 недели:**

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Теоретическая подготовка	10	12	12	12	12	12	28	28	28
Общая Физическая подготовка	150	156	156	156	138	138	160	160	160
Специальная физическая подготовка	13	22	22	22	100	100	170	170	170
Технико-тактическая подготовка	84	90	90	90	280	280	400	400	400
Психологическая подготовка	-	26	26	26	31	31	51	51	51
Инструкторская и судейская практика	-	3	3	3	18	18	37	37	37
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	27	27	53	53	53
Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	18	18	37	37	37
Врачебный контроль	По графику МУЗ ЦГБ (спортивного врача)								
Общее количество часов (в год)	260	312	312	312	624	624	936	936	936

**Распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности
Годовой тренировочный план по виду спорта БОКС на 52 недели:**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки
-------	--------------------	------------------

		ЭНП			ТЭ				ЭВСМ
		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	166	216	216	225	225	226	226	416
2	Специальная физическая подготовка	56	94	94	162	162	280	280	332
3	Технико-тактическая подготовка	72	130	130	150	150	300	300	632
4	Теоретическая подготовка	9	14	14	25	25	28	28	34
5	Психологическая подготовка	9	14	14	25	25	28	28	34
6	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий							
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6	18	18	50
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	6	6	18	18	83
9	Самостоятельная работа	-	-	-	25	25	38	38	83
Общее количество часов (в год)		312	468	468	624	624	936	936	1664

**Распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности
Годовой тренировочный план по виду спорта КИКБОКСИНГ на 52 недели:**

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Год подготовки								
Общая Физическая подготовка	168	258	258	268	268	252	224	224
Специальная физическая подготовка	66	84	84	126	126	252	262	244
Техническая, тактическая подготовка	66	112	112	174	174	320	338	356
Теоретическая подготовка	12	14	14	16	16	26	26	26
Психологическая подготовка	-	-	-	10	10	12	12	12
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6	18	18	18
Восстановительные мероприятия				6	6	18	18	18
Участие в соревнованиях	-	-	-	18	18	38	38	38
Врачебный контроль	По графику МУЗ ЦГБ (спортивного врача)							
Общее количество	312	468	468	624	624	936	936	936

часов (в год)							
---------------	--	--	--	--	--	--	--

**Распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности
Годовой тренировочный план по виду спорта КИОКУСИНКАЙ на 52 недели:**

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Год подготовки								
Общая Физическая подготовка	184	234	234					
Специальная физическая подготовка	62	86	86					
Техническая, тактическая подготовка	60	112	112					
Теоретическая подготовка	6	9	9					
Психологическая подготовка	-	9	9					
Инструкторская и судейская практика	-	9	9					
Восстановительные мероприятия	-	-	-					
Участие в соревнованиях	-	9	9					
Врачебный контроль	По графику МУЗ ЦГБ (спортивного врача)							
Общее количество часов (в год)	312	468	468					

**Распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности
Годовой тренировочный план по виду спорта ПАУЭРЛИФТИНГ на 52 недели:**

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Год подготовки						
Общая Физическая подготовка	172	140	156	156	188	188
Специальная физическая подготовка	78	188	218	218	376	376
Технико-тактическая подготовка	16	23	62	62	94	94
Теоретическая подготовка	46	70	90	90	94	94
Психологическая подготовка	-	12	20	20	46	46
Инструкторская и судейская практика	-	14	30	30	46	46
Восстановительные мероприятия	-	12	20	20	46	46
Участие в спортивных соревнованиях	-	9	28	28	46	46
Врачебный контроль	По графику МУЗ ЦГБ (спортивного врача)					
Общее количество (в год)	312	468	624	624	936	936

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2019 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	6				1	1	1	1	1	1			
6	Восстановительные мероприятия	-												
7	Инструкторская и судейская практика	-												
8	Участие в спортивных соревнованиях	3							1	1	1			
9	Самостоятельная работа	-												
10	Медицинский контроль	По графику МУЗ ЦГБ (спортивного врача)												
Общее кол-во часов		312	27	27	27	28	27	27	28	28	28	22	21	22

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2019 год

Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта САМБО 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	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	182	14	14	16	16	17	17	16	16	14	14	14	14
4	Теоретическая подготовка	19	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2
5	Психологическая подготовка	14	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Восстановительные мероприятия	18	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1
7	Инструкторская и судейская практика	9					1	1	2	2	2	1		
8	Участие в спортивных соревнованиях	6							2	2	2			
9	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинский контроль	По графику МУЗ ЦГБ (спортивного врача)												
Общее кол-во часов		468	36	35	40	42	38	39	42	43	41	38	37	37

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2019 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	128	12	12	12	12	8	8	12	8	8	6	15	15
3	Технико-тактическая подготовка	260	20	20	22	22	22	24	22	24	24	20	20	20
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
26	Восстановительные мероприятия	38	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3
7	Инструкторская и судейская практика	12	-	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	4
8	Участие в спортивных соревнованиях	12	-	-	-	-	3	3	3	3	-	-	-	-
9	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинский контроль	По графику МУЗ ЦГБ (спортивного врача)												
Общее кол-во часов		624	50	50	52	51	55	53	54	52	53	44	53	57

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2019 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	206	20	20	18	16	12	14	14	18	20	18	18	18
3	Технико-тактическая подготовка	384	30	32	34	34	34	34	34	32	30	30	30	30
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
26	Восстановительные мероприятия	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7	Инструкторская и судейская практика	18	-	-	-	-	3	3	3	3	3	-	-	3
8	Участие в спортивных соревнованиях	18	-	-	3	3	3	3	3	3				
9	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинский контроль	По графику МУЗ ЦГБ (спортивного врача)												
Общее кол-во часов		936	79	82	83	77	76	76	78	79	77	76	75	78

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2019 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	20	23	10	6	6	10	12	7	8	7	19	17
2	Специальная физическая подготовка	306	24	26	26	26	28	28	26	26	24	24	24	24
3	Технико-тактическая подготовка	613	50	50	53	52	50	50	52	54	52	50	50	50
4	Теоретическая подготовка	58	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5
5	Психологическая подготовка	68	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6
26	Восстановительные мероприятия	110	8	8	9	9	10	10	9	9	10	10	9	9
7	Инструкторская и судейская практика	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
8	Участие в спортивных соревнованиях	120	5	5	10	10	20	5	10	10	15	20	5	5
9	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинский контроль	По графику МУЗ ЦГБ (спортивного врача)												
Общее кол-во часов		1456	120	125	121	116	128	117	123	120	123	124	120	119

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2019 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	150	13	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12
2	Специальная физическая подготовка	13	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Технико-тактическая подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
4	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
5	Психологическая подготовка	-												
6	Восстановительные мероприятия	-												
7	Инструкторская и судейская практика	-												
8	Участие в спортивных соревнованиях	3							3					
9	Самостоятельная работа	-												
10	Медицинский контроль	По графику МУЗ ЦГБ (спортивного врача)												
Общее кол-во часов		260	22	23	22	22	22	22	24	21	21	21	20	20

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2019 год

Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта ДЗЮДО для групп начальной подготовки 2-4 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	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	
3	Технико-тактическая подготовка	90	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	
4	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
5	Психологическая подготовка	26	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	
6	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
7	Инструкторская и судейская практика	3	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	-	
8	Участие в спортивных соревнованиях	3	-	-	-	-	-	-	1	1	1	-	-	-	
9	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
10	Медицинский контроль	По графику МУЗ ЦГБ (спортивного врача)													
Общее кол-во часов		312	26	26	26	26	26	26	27	27	26	27	26	25	24

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

« ____ » _____ 2019 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта ДЗЮДО
 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	138	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11
2	Специальная физическая подготовка	100	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8
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	31	-	-	-	4	4	4	4	3	3	3	3	3
6	Восстановительные мероприятия	27				5	5	5	5	5	2			
7	Инструкторская и судейская практика	18	-	-	-	-	3	3	3	3	3	3	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	18	-	-	3	3	3	3	3	3	-	-	-	-
9	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинский контроль	По графику МУЗ ЦГБ (спортивного врача)												
Общее кол-во часов		624	46	46	49	58	59	59	58	57	51	49	46	46

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2019 год

Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта ДЗЮДО для групп тренировочного этапа 3-5 года

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	160	13	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13
2	Специальная физическая подготовка	170	14	15	15	14	14	14	14	14	14	14	14	14
3	Технико-тактическая подготовка	400	33	34	34	34	34	33	33	33	33	33	33	33
4	Теоретическая подготовка	28	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2
5	Психологическая подготовка	51	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4
6	Восстановительные мероприятия	53	3	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5
7	Инструкторская и судейская практика	37	-	6	6	6	-	7	6	6	-	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	37	-	6	6	6	-	7	6	6				
9	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинский контроль	По графику МУЗ ЦГБ (спортивного врача)												
Общее кол-во часов		936	69	85	87	86	74	85	83	83	71	71	71	71

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2019 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	166	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
2	Специальная физическая подготовка	56	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
3	Технико-тактическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4	Теоретическая подготовка	9	-	-	2	2	2	2	1	-	-	-	-	-
5	Психологическая подготовка	9	-	-	2	2	1	1	1	1	1	-	-	-
6	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий												
9	Самостоятельная работа	-												
10	Медицинский контроль	По графику МУЗ ЦГБ (спортивного врача)												
Общее кол-во часов		312	23	23	28	28	28	28	27	26	26	25	25	25

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2019 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	216	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
2	Специальная физическая подготовка	94	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
3	Технико-тактическая подготовка	130	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
4	Теоретическая подготовка	14	0,5	0,5	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
5	Психологическая подготовка	14	-	-	2	2	2	2	2	2	1	1	-	-
6	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий												
9	Самостоятельная работа	-												
10	Медицинский контроль	По графику МУЗ ЦГБ (спортивного врача)												
Общее кол-во часов		468	35,5	35,5	41	41	41	40	40	40	39	39	38	38

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2019 год

Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта БОКС для групп тренировочных этапов подготовки 1-2 года

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	225	18	18	18	19	19	19	19	19	19	19	19	19
2	Специальная физическая подготовка	162	13	14	14	14	14	14	14	13	13	13	13	13
3	Технико-тактическая подготовка	150	12	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12
4	Теоретическая подготовка	25	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Психологическая подготовка	25	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
6	Восстановительные мероприятия	6	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	6	-	-	-	-	1	1	2	1	1	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий												
9	Самостоятельная работа	25	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
10	Медицинский контроль	По графику МУЗ ЦГБ (спортивного врача)												
Общее кол-во часов		624	49	51	53	52	55	54	55	52	52	51	50	50

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2019 год

Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта БОКС для групп тренировочных этапов подготовки 3-4 года

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	226	18	18	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
2	Специальная физическая подготовка	280	26	28	30	30	28	28	26	16	16	16	18	18
3	Технико-тактическая подготовка	300	26	28	30	28	26	26	28	28	26	18	18	18
4	Теоретическая подготовка	28	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
5	Психологическая подготовка	28	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
6	Восстановительные мероприятия	18	-	-	-	-	2	2	2	2	2	2	3	3
7	Инструкторская и судейская практика	18	-	6	-	-	6	-	-	-	6	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий												
9	Самостоятельная работа	38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
10	Медицинский контроль	По графику МУЗ ЦГБ (спортивного врача)												
Общее кол-во часов		936	77	87	88	86	90	84	82	72	76	62	66	66

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2019 год

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

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	416	34	34	36	36	35	36	35	34	34	34	34	34
2	Специальная физическая подготовка	332	27	27	28	28	30	30	28	28	27	27	26	26
3	Технико-тактическая подготовка	632	52	54	56	56	56	54	52	52	50	50	50	50
4	Теоретическая подготовка	34	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	Психологическая подготовка	34	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Восстановительные мероприятия	83	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
7	Инструкторская и судейская практика	50	-	-	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
8	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий												
9	Самостоятельная работа	83	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
10	Медицинский контроль	По графику МУЗ ЦГБ (спортивного врача)												
Общее кол-во часов		1664	129	133	145	145	146	145	140	139	136	136	135	135

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2019 год

**Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта КИКБОКСИНГ
 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	13	15	13	15	14	14	14	14	14	14	14	14
2	Специальная физическая подготовка	66	5	5	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5
3	Технико-тактическая подготовка	66	5	5	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5
4	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинский контроль	По графику МУЗ ЦГБ (спортивного врача)												
Общее кол-во часов		312	24	26	26	28	27	27	27	27	25	25	25	25

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2019 год

Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта КИКБОКСИНГ 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	258	21	24	24	21	22	22	22	21	21	20	20	20
2	Специальная физическая подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
3	Технико-тактическая подготовка	112	8	10	10	10	12	12	12	8	8	8	7	7
4	Теоретическая подготовка	14	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинский контроль	По графику МУЗ ЦГБ (спортивного врача)												
Общее кол-во часов		468	37	42	43	40	42	42	42	37	37	36	35	35

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2019 год

Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта КИКБОКСИНГ 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	268	20	21	24	24	22	23	23	23	22	22	22	22
2	Специальная физическая подготовка	126	8	10	12	12	12	11	11	10	10	10	10	10
3	Технико-тактическая подготовка	174	14	15	16	16	16	14	15	14	14	14	13	13
4	Теоретическая подготовка	16	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1
5	Психологическая подготовка	10	-	-	-	2	2	2	2	2	-	-	-	-
6	Восстановительные мероприятия	6	-	-	-	3	-	-	3	-	-	-	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	6	-	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	18	-	-	6	-	-	6	-	-	6	-	-	-
9	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинский контроль	По графику МУЗ ЦГБ (спортивного врача)												
Общее кол-во часов		624	43	47	61	59	54	60	56	50	55	47	46	46

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2019 год

Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта КИКБОКСИНГ для групп тренировочного этапа 3-5 года

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	252	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
2	Специальная физическая подготовка	252	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
3	Технико-тактическая подготовка	320	26	26	28	28	28	28	26	26	26	26	26	26
4	Теоретическая подготовка	26	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Психологическая подготовка	12	-	-	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-
6	Восстановительные мероприятия	18	-	-	-	-	6	-	6	-	6	-	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	18	-	-	6	-	-	6	-	-	6	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	38	-	4	4	5	5	5	5	5	5	-	-	-
9	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинский контроль	По графику МУЗ ЦГБ (спортивного врача)												
Общее кол-во часов		936	70	75	85	79	85	85	83	77	87	70	70	70

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2019 год

Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта КИОКУСИНКАЙ для групп этапа 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	234	19	20	20	20	20	20	20	20	19	19	19	19	19
2	Специальная физическая подготовка	86	7	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
3	Технико-тактическая подготовка	112	9	9	10	10	10	10	10	10	9	9	9	8	9
4	Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
5	Психологическая подготовка	9				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	9	-	-	3	-	3	-	3	-	-	-	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	9	-	-	3	-	3	-	3	-	-	-	-	-	-
9	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинский контроль	По графику МУЗ ЦГБ (спортивного врача)													
Общее кол-во часов		468	36	38	45	39	45	39	45	37	37	36	35	36	

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2019 год

Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта ПАОУЭРЛИФТИНГ 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	140	10	13	13	12	12	12	12	12	11	11	11	11
2	Специальная физическая подготовка	188	14	17	17	16	16	16	16	16	16	15	15	14
3	Технико-тактическая подготовка	23	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Теоретическая подготовка	70	5	6	7	7	7	6	6	6	6	5	5	4
5	Психологическая подготовка	12	-	-	-	2	2	2	2	2	2	-	-	-
6	Восстановительные мероприятия	12	-	-	-	2	2	2	2	2	2	-	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	14	-	-	-	-	4	-	4	-	4	-	2	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	9	-	2	-	2	-	3	-	-	2	-	-	-
9	Самостоятельная работа	-												
10	Медицинский контроль	По графику МУЗ ЦГБ (спортивного врача)												
Общее кол-во часов		468	30	40	39	43	45	43	44	40	45	33	35	31

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2019 год

Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта ПАУЭРЛИФТИНГ 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	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
2	Специальная физическая подготовка	218	17	17	18	18	19	19	18	18	19	19	18	18
3	Технико-тактическая подготовка	62	4	4	6	6	6	6	6	6	5	4	4	5
4	Теоретическая подготовка	90	7	9	9	9	9	8	8	8	7	5	5	6
5	Психологическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
6	Восстановительные мероприятия	20	-	-	-	-	3	3	3	3	2	2	2	2
7	Инструкторская и судейская практика	30	-	5	5	-	-	5	5	5	5	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	28	-	4	4	-	-	5	5	5	5	-	-	-
9	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинский контроль	По графику МУЗ ЦГБ (спортивного врача)												
Общее кол-во часов		624	43	54	57	48	52	61	60	60	57	44	43	45

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2019 год

Годовой тренировочный план на 52 недели по виду спорта ПАУЭРЛИФТИНГ 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	14	15	16	18	17	18	16	16	16	14	14	14
2	Специальная физическая подготовка	376	31	32	32	32	32	31	31	32	32	31	31	29
3	Технико-тактическая подготовка	94	6	7	8	9	9	9	8	8	8	8	7	7
4	Теоретическая подготовка	94	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	8
5	Психологическая подготовка	46	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	Восстановительные мероприятия	46	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7	Инструкторская и судейская практика	46	-	4	6	4	5	4	5	5	5	4	4	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	46	-	6	6	6	4	6	6	6	6	-	-	-
9	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинский контроль	По графику МУЗ ЦГБ (спортивного врача)												
Общее кол-во часов		936	65	78	84	85	83	84	82	83	83	72	71	66

**Распределение часов тренировочной нагрузки
Годовой тренировочный план по виду спорта ПАУЭРЛИФТИНГ на 52 недели:**

Виды спортивной подготовки	СОЭ САМБО	СОЭ КИКБОКСИНГ	СОЭ БОКС
Год подготовки	весь период	весь период	весь период
Общая Физическая подготовка	64	64	64
Специальная физическая подготовка	71	71	71
Технико-тактическая подготовка	123	123	123
Теоретическая подготовка	18	18	18
Психологическая подготовка	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-
Участие в спортивных соревнованиях	Согласно годового плана работы СШОР		
Врачебный контроль	По графику МУЗ ЦГБ (спортивного врача)		
Общее количество (в год)	276	276	276

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МАУ СШОР «Юность»
 _____ К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2019 год

Годовой тренировочный план на 46 недель СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май			
1	Общая физическая подготовка	64	7	8	7	7	7	7	7	7	7	-	-	-
2	Специальная физическая подготовка	71	7	8	9	9	8	8	8	7	7	-	-	-
3	Технико-тактическая подготовка	123	13	14	14	15	14	14	13	13	13	-	-	-
4	Теоретическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-
5	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно годового плана работы СШОР												
9	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинский контроль	По графику МУЗ ЦГБ (спортивного врача)												
Общее кол-во часов		276	29	32	32	33	31	31	30	29	29			

