



Директор
АУ ДО СШ «Юность»
города Радужный

К.В. Дыбенко
2023 год

ГODOVOЙ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

**АУ ДО СШ "Юность"
Города Радужный
на 2023-2024
учебно-тренировочный год**

г. Радужный 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

автономное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Юность» городского округа Радужный Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (АУ ДО СШ «Юность» города Радужный) создано путем переименования существующего автономного учреждения дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Юность» городского округа Радужный Ханты-мансийского автономного округа – Югры в соответствии с приказом управления культуры, спорта и молодежной политики администрации города Радужный от 03.05.2023 года № 100 «О внесении изменений в документацию и утверждение устава в новой редакции автономного учреждения дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Юность» городского округа Радужный Ханты-мансийского автономного округа – Югры» и является его правопреемником.

Полное наименование Учреждения автономное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Юность» городского округа Радужный Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.
Сокращенное наименование: АУ ДО СШ «Юность» города Радужный

Основным предметом деятельности учреждения является:

1. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта:

- Самбо;
- Дзюдо;
- Бокс;
- Кикбоксинг;
- Киокусинкай;
- Пауэрлифтинг;
- Волейбол;
- Рукопашный бой;
- Настольный теннис;
- Спортивная акробатика;
- Лыжные гонки;
- Художественная гимнастика;
- Шахматы;
- Баскетбол;
- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика» (спорт лиц с поражением ОДА)
- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» (спорт лиц с поражением ОДА).

2. Реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ по видам спорта:

- Бокс;

- Самбо;
- Кикбоксинг;
- Рукопашный бой;
- Художественная гимнастика;
- Шахматы

3. Реализация программ физкультурно-спортивной направленности среди лиц с ограниченными

- настольный теннис
- пауэрлифтинг (тренажерный зал)

Целями деятельности Учреждения являются:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
- создание условий для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Для достижения целей Учреждение осуществляет следующие основные виды деятельности:

- 1) реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- 2) реализация дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта;
- 3) обеспечение участия Лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивных соревнованиях;
- 4) организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- 5) организация и проведение официальных физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий;
- 6) организация мероприятий по подготовке спортивных сборных команд;
- 7) организация и обеспечение подготовки) спортивного резерва;
- 8) обеспечение доступа к объектам спорта;
- 9) реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса готов к труду и обороне.

2.6. Учреждение осуществляет следующие иные виды деятельности, не являющиеся основными видами деятельности Учреждения:

- 1) оказание физкультурно-оздоровительных услуг по физической подготовке и физическому развитию;
- 2) организация и проведение официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории Ханты-Мансийского автономного округа-Югры;
- 3) организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по культуре развития физической и спорта среди различных групп населения;
- 4) организация и проведение спортивных и физкультурных мероприятий и массовых спортивных мероприятий.

**Сведения по реализации
дополнительных образовательных программ спортивной подготовки
Вид спорта САМБО**

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальная подготовка;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

Целями программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 №1073
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц,

прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «самбо» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	30 - 38	30 - 38	20 - 25	20 - 25	10 - 15	10 - 15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13 - 15	13 - 15	20 - 25	20 - 25	20 - 30	20 - 30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0 - 3	3 - 4	4 - 5	5 - 6	5 - 6
4.	Техническая подготовка (%)	30 - 38	30 - 38	28 - 35	25 - 30	22 - 25	20 - 25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10 - 12	10 - 12	13 - 15	16 - 18	25 - 30	27 - 35
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительн	1 - 2	1 - 2	2 - 3	4 - 5	5 - 6	5 - 6

	ые мероприятия, тестирование и контроль (%)						
--	---	--	--	--	--	--	--

Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки

№	Виды подготовки	1 год 4.5 часа	2 год 6 час.	3 год 8 час.
1	Общая физическая подготовка	88	98	138
2	Специальная физическая подготовка	34	48	68
3	Спортивные соревнования	-	12	12
4	Техническая подготовка	82	114	148
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	24	32	42
	тактическая подготовка	6	10	18
	теоретическая подготовка	12	12	12
	психологическая подготовка	6	10	12
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
	Инструкторская практика	-	-	-
	Судейская практика	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	6	8	8
	Медицинские, медико-биологические	3	4	4
	Восстановительные мероприятия	0	0	0
	Тестирование и контроль	3	4	4
	ИТОГО	234	312	416

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) (в часах)

№	Виды подготовки	1 год 10 час.	2 год 10час.	3 год 12час.	4 год 12 час.	5 год 12час.
1	Общая физическая подготовка	130	130	146	146	146
2	Специальная физическая подготовка	104	104	136	136	136
3	Спортивные соревнования	20	20	30	30	30
4	Техническая подготовка	174	174	186	186	186
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	68	68	96	96	96
	тактическая подготовка	34	34	60	60	60
	теоретическая подготовка	16	16	18	18	18
	психологическая подготовка	18	18	18	18	18

6	Инструкторская и судейская практика	10	10	16	16	16
	Инструкторская практика	5	5	8	8	8
	Судейская практика	5	5	8	8	8
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	14	14	14	14	14
	Медицинские, медико-биологические	4	4	4	4	4
	Восстановительные мероприятия	6	6	6	6	6
	Тестирование и контроль	4	4	4	4	4
	ИТОГО	520	520	624	624	624

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта САМБО для ЭНП-1 года (4,5 часа)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	88	7	7	7	7	7	6	7	6	8	8	9	9
2.	Специальная физическая подготовка	34	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
3.	Техническая подготовка	82	7	7	7	7	7	6	6	6	7	7	7	8
4.	Тактическая подготовка	6	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-
5.	Теоретическая подготовка	12	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
6.	Психологическая подготовка	6	-	-	-	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,5	-	-
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Тестирование и контроль	3		1,5	-					1,5	-			
11.	Медицинский контроль	3	0,5	0,5	0,5	-	-	0,5	0,5	0,5				
Общее кол-во часов		234	19,5	21,0	19,5	19,5	19,5	18,0	19,5	19,0	20,0	19,5	19,0	19,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта САМБО для ЭНП-2 года (6 часов)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	98	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2	Специальная физическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	Техническая подготовка	114	9	9	10	10	9	9	10	10	10	10	9	9
4	Тактическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
5	Теоретическая подготовка	12	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
6	Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	12		-	3	3	-	3	3	-	-	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Тестирование и контроль	4	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-
11	Медицинский контроль	4	0,5	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	0,5			
Общее кол-во часов		312	26,5	28,5	28,5	28,5	24,0	27,5	28,5	27,5	25,5	25,0	21,0	21,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта САМБО для ЭНП-3 года (8 часов)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	138	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5
2	Специальная физическая подготовка	68	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4
3	Техническая подготовка	148	12	12	12	13	13	13	13	12	12	12	12	12
4	Тактическая подготовка	18	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
5	Теоретическая подготовка	12	2	2	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	12		-	3	3	-	3	3	-	-	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Тестирование и контроль	4	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-
11	Медицинский контроль	4	0,5	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	0,5			
Общее кол-во часов		416	33,0	37,0	37,0	38,0	34,5	38,0	38,0	36,0	34,0	33,5	28,5	28,5

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта САМБО для УТЭ-1 года (8 часов)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	138	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5
2	Специальная физическая подготовка	68	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4
3	Техническая подготовка	148	12	12	12	13	13	13	13	12	12	12	12	12
4	Тактическая подготовка	18	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
5	Теоретическая подготовка	12	2	2	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	12		-	3	3	-	3	3	-	-	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Тестирование и контроль	4	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-
11	Медицинский контроль	4	0,5	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	0,5			
Общее кол-во часов		416	33,0	37,0	37,0	38,0	34,5	38,0	38,0	36,0	34,0	33,5	28,5	28,5

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта САМБО для УТЭ-2 года (10 часов)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	130	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	14	14
2	Специальная физическая подготовка	104	9	9	9	9	8	9	9	9	8	8	8	9
3	Техническая подготовка	174	14	14	15	15	15	15	15	15	14	14	14	14
4	Тактическая подготовка	34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
5	Теоретическая подготовка	16	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	-
6	Психологическая подготовка	18	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1
7	Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	20		-	4	4	-	4	4	4	-	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	6	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
10	Тестирование и контроль	4	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-
11	Медицинский контроль	4	0,5	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	0,5			
Общее кол-во часов		520	40,5	42,5	45,5	46,5	42,0	46,5	46,5	48,5	40,5	41,0	40,0	40,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта САМБО для УТЭ-2,3 года (10 часов)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	130	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	14	14
2	Специальная физическая подготовка	104	9	9	9	9	8	9	9	9	8	8	8	9
3	Техническая подготовка	174	14	14	15	15	15	15	15	15	14	14	14	14
4	Тактическая подготовка	34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
5	Теоретическая подготовка	16	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	-
6	Психологическая подготовка	18	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1
7	Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	20		-	4	4	-	4	4	4	-	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	6	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
10	Тестирование и контроль	4	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-
11	Медицинский контроль	4	0,5	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	0,5			
Общее кол-во часов		520	40,5	42,5	45,5	46,5	42,0	46,5	46,5	48,5	40,5	41,0	40,0	40,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта САМБО для УТЭ-4 года (11 часов)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	136	12	12	11	11	11	12	12	11	11	11	11	11
2	Специальная физическая подготовка	114	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5
3	Техническая подготовка	194	16	16	16	17	17	16	16	16	16	16	16	16
4	Тактическая подготовка	40	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3
5	Теоретическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	-
6	Психологическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	16	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	20	-	-	4	4	-	4	4	4	-	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	8	-	-	1	1	2	1	1	1	1	-	-	-
10	Тестирование и контроль	4	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-
11	Медицинский контроль	4	0,5	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	0,5			
Общее кол-во часов		572	47	50	51	52	49,5	52	52	52	45	41,5	40,5	39,5

Вид спорта ДЗЮДО

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальная подготовка;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» предназначена для организации спортивной подготовки в Автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Юность» города Радужный.

Основные задачи:

Обучающие:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля;
- формирование понятий физического и психического здоровья;
- обучение владению основной и стилевой техникой единоборства;
- обучение владению базовыми приёмами бросков, удержания, партера;
- обучение акробатическим приёмам.

Развивающие:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;

- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия; - повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств.

**Годовой учебно-тренировочный план
СООТНОШЕНИЕ
ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	54 - 60	50 - 54	20 - 25	17 - 19	14 - 18	14 - 18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1 - 5	5 - 10	16 - 20	18 - 22	20 - 22	20 - 25
3.	Участие в спортивных	-	-	6 - 8	8 - 9	8 - 10	8 - 10

	соревнованиях (%)						
4.	Техническая подготовка (%)	30 - 38	36 - 40	36 - 41	38 - 43	41 - 44	41 - 46
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6	8 - 9	8 - 9	7 - 8	5 - 6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	5 - 10

Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3-4 год
1	Общая физическая подготовка	126	146	196
2	Специальная физическая подготовка	4	8	20
3	Спортивные соревнования			
4	<i>Тактическая, техническая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>			
	техническая подготовка	68	116	148
	теоретическая подготовка	8	10	12
	тактическая подготовка	8	10	12
	психологическая подготовка	8	10	12
5	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>			
	Инструкторская практика			
	Судейская практика			
6	<i>Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, самоподготовка из них:</i>			
	Медицинское обследование	4	4	4
	Восстановительные мероприятия	4	4	6
	Тестирование и контроль	4	4	6
	ИТОГО	234	312	416

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	до 3 лет	свыше 3 лет
1	Общая физическая подготовка	124	158
2	Специальная физическая подготовка	86	188
3	Спортивные соревнования	34	66
4	<i>Тактическая, техническая теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>		
	техническая подготовка	188	310
	теоретическая подготовка	14	14
	тактическая подготовка	14	14
	психологическая подготовка	14	14
5	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>		
	Инструкторская практика	6	10
	Судейская практика	6	10
6	<i>Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, самоподготовка из них:</i>		
	Медицинское обследование	6	8
	Восстановительные мероприятия	20	30
	Тестирование и контроль	8	10
	ИТОГО	520	832

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ДЗЮДО для ЭНП-1 года (4,5 часа)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	126	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
2.	Специальная физическая подготовка	4		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
3.	Техническая подготовка	68	6	5	5	5	5	5	5	5	6	7	7	7
4.	Тактическая подготовка	8	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	0,5
5.	Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	-	-	-
6.	Психологическая подготовка	8	1	-	-	1	1	1	1	1	1	1	-	-
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Восстановительные мероприятия	4	-	-	1	-	1	1	-	-	1	-	-	-
10.	Тестирование и контроль	4		2	-					2	-			
11.	Медицинский контроль	4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				
Общее кол-во часов		234	19,5	20,0	19,0	19,5	20,0	20,0	19,5	21,0	20,5	19,0	18,0	18,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ДЗЮДО для ЭНП-2 года (6 часов)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	146	13	12	12	12	12	13	12	12	12	12	12	12
2	Специальная физическая подготовка	8	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
3	Техническая подготовка	116	9	9	10	10	10	10	11	9	11	9	9	9
4	Тактическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
5	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
6	Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	4	0,5	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	-
10	Тестирование и контроль	4	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-
11	Медицинский контроль	4	0,5	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	0,5			
Общее кол-во часов		312	26	28	27	27	26	28	28	28	28	24	21	21

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ДЗЮДО для ЭНП-3 года (8 часов)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	196	17	16	17	16	16	17	16	16	17	16	16	16
2	Специальная физическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
3	Техническая подготовка	148	12	12	12	13	13	13	13	12	12	12	12	12
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	Восстановительные мероприятия	4	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	-
10	Тестирование и контроль	6	-	1,5	1,5	-	-	-	-	1,5	1,5	-	-	-
11	Медицинский контроль	6	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-
Общее кол-во часов		416	35,0	35,5	36,5	35,5	35,0	36,0	35,0	35,5	36,5	33,5	31,0	31,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ДЗЮДО для УТЭ-1 года (10 часов)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	124	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10
2	Специальная физическая подготовка	86	7	7	7,5	7,5	7	7,5	7,5	7	7	7	7	7
3	Техническая подготовка	188	15	15	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15
4	Тактическая подготовка	14	1	1,5	1,5	1	1	1,5	1,5	1	1	1	1	1
5	Теоретическая подготовка	14	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	-	-
6	Психологическая подготовка	14	1,5	1,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5
7	Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Участие в спортивных соревнованиях	34		-	5	6	-	6	6	5	6	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
10	Тестирование и контроль	8	2	2		-	-	-	2	2	-	-	-	-
11	Медицинский контроль	6	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1		
Общее кол-во часов		520	43,0	43,5	46,5	47,0	40,0	46,5	48,5	46,5	46,5	41,0	35,5	35,5

Вид спорта БОКС

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» предназначена для организации спортивной подготовки в Автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Юность».

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальная подготовка;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства

1.2. Целями программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 №1055;

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

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.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в СШ:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера - преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с занимающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения; Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	16 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 728	832 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта БОКС для ЭНП-1 года (4,5 часов)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	104	9	8	8	9	9	9	8	8	9	9	9	9
2	Специальная физическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	Техническая подготовка	70	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5
4	Тактическая подготовка	6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1			
5	Теоретическая подготовка	6	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-
6	Психологическая подготовка	6	1	1	-	1	-	1	1	-	1	-	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Тестирование и контроль	3		1,5	-					1,5	-			
11	Медицинский контроль	3	0,5	0,5	0,5	-	-	0,5	0,5	0,5				
Общее кол-во часов		234	21,0	21,5	18,5	20,0	19,0	20,5	20,0	20,5	20,5	18,5	17,0	17,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта БОКС для ЭНП-2 года (6 часов)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	114	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5
2	Специальная физическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	Техническая подготовка	112	9	9	10	10	9	9	9	10	10	9	9	9
4	Тактическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
5	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1
6	Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Тестирование и контроль	4		2	-				2	-	-			
11	Медицинский контроль	4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				
Общее кол-во часов		312	26,0	28,0	27,0	27,0	26,0	26,0	28,0	27,0	26,5	23,5	22,5	24,5

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта БОКС для ЭНП-3 года (8 часов)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	140	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11
2	Специальная физическая подготовка	78	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5
3	Техническая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
4	Тактическая подготовка	14	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	-	1
5	Теоретическая подготовка	14	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	-	-
6	Психологическая подготовка	14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	4	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	-
10	Тестирование и контроль	4		2	-				2	-	-			
11	Медицинский контроль	4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				
Общее кол-во часов		416	35,5	37,0	35,0	35,0	35,0	36,0	37,0	36,0	34,0	32,5	30,5	32,5

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 «___» _____ 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта БОКС для УТЭ-1-3 года (10 часов)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	112	10	9	9	9	9	10	9	10	9	10	9	9
2	Специальная физическая подготовка	102	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5
3	Техническая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
4	Тактическая подготовка	32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1
5	Теоретическая подготовка	32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1
6	Психологическая подготовка	32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1
7	Инструкторская и судейская практика	6	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	12	-	4	-	4	-	4	-	-	-	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	4	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	-
10	Тестирование и контроль	4		2	-				2	-	-			
11	Медицинский контроль	4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				
Общее кол-во часов		520	43,5	49,0	43,5	47,0	43,0	48,0	45,0	44,0	42,5	43,5	35,5	35,5

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 «___» _____ 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта БОКС для УТЭ-4-5 года (12 часов)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	106	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8
2	Специальная физическая подготовка	122	10	10	10	11	10	10	10	11	10	10	10	10
3	Техническая подготовка	200	17	17	17	17	17	17	17	17	16	16	16	16
4	Тактическая подготовка	56	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4
5	Теоретическая подготовка	42	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5
6	Психологическая подготовка	42	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5
7	Инструкторская и судейская практика	18	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	20	-	-	5	5	-	5	-	5	-	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
10	Тестирование и контроль	4		2	-				2	-	-			
11	Медицинский контроль	4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				
Общее кол-во часов		624	50,5	53,5	56,5	57,5	51,5	56,5	53,5	57,5	49,0	48,0	45,0	45,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта БОКС для ЭСМ, ЭВСМ (24 часа)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	112	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9
2	Специальная физическая подготовка	274	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	22	22
3	Техническая подготовка	374	31	31	32	31	31	32	31	31	31	31	31	31
4	Тактическая подготовка	216	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
5	Теоретическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Психологическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	Инструкторская и судейская практика	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2
8	Участие в спортивных соревнованиях	38	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3
9	Восстановительные мероприятия	70	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5
10	Тестирование и контроль	6		3	-				3	-	-			
11	Медицинский контроль	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Общее кол-во часов		1248	104	107	106	104	103	105	106	103	103	105	101	101

Вид спорта КИКБОКСИНГ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» предназначена для организации спортивной подготовки в Автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Юность» города Радужный, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Министерства спорта РФ 31.10.2022 № 8851.

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальная подготовка;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

Целями программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

Обучающие:

- формирование общих представлений о кикбоксинге, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности обучающихся;
- сформировать знания о функциональных возможностях организма средствами кикбоксинга;
- сформировать систему разнообразных двигательных умений и навыков средствами общей физической и специальной физической подготовке;
- сформировать знания по технике безопасности, правилам поведения в спортивном зале, в ринге и мерах по профилактике травматизма;
- совершенствование основных технических приемов и элементов;
- совершенствование технико-тактическим приемам ведения боя;
- освоить (формировать) знания об официальных правилах судейства в кикбоксинге;

- обеспечить условия для приобретения каждым обучающимся соревновательного опыта на соревнованиях различного уровня.

Развивающие:

- развивать общую работоспособность и выносливость обучающихся;
- развивать быстроту, координацию, ловкость, силу и скоростно-силовые качества, необходимые в кикбоксинге;
- способствовать развитию концентрации внимания;
- развивать навыки автоматизма при выполнении двигательного действия;
- способствовать повышению уровня функциональной подготовленности;

Воспитательные:

- приобщить к здоровому образу жизни и к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать навыки ответственности, дисциплинированности, уважительного отношения к окружающим;
- сформировать активную позицию, решительность, целеустремленность, терпение, трудолюбие.
- сформировать навыки психологической устойчивости;
- развить умение накапливать соревновательный опыт;
- развить навыки самоконтроля, судейства, гигиены, закаливания;
- воспитывать осмысленное отношение к занятиям бокса;
- воспитывать морально-волевые качества в условиях соревновательной деятельности.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие обучающихся;
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний;

Объем Программы

Этапный норматив	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этапы начальной подготовки	1	4,5	234
	2	6	312
	3	8	416
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	10	520
	2	10	520
	3	12	624
	4	14	728
	5	14	728

СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	35 - 37	27 - 29	25 - 30	15 - 19
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14 - 16	16 - 18	16 - 21	22 - 24
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0 - 1	0 - 4	5 - 10	7 - 12
4.	Техническая подготовка (%)	40 - 44	46 - 48	37 - 41	33 - 42
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4 - 12	4 - 15	10 - 25	16 - 25
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1 - 2	1 - 3	1 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4

2.5.1. Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки

№	Виды подготовки	1 год 4,5 часа	2 год 6 час.	3 год 8 час.
1	Общая физическая подготовка	82	84	18
2	Специальная физическая подготовка	30	48	64
3	Спортивные соревнования	-	6	12
4	Техническая подготовка	90	136	184
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	22	26	28
	тактическая подготовка	6	8	9
	теоретическая подготовка	10	10	10
	психологическая подготовка	6	8	9
6	Инструкторская и судейская практика	3	4	8
	Инструкторская практика	-	-	3
	Судейская практика	3	4	5

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	7	8	8
	Медицинские, медико-биологические	3	4	4
	Восстановительные мероприятия	-	-	-
	Тестирование и контроль	4	4	4
	ИТОГО	234	312	416

**2.5.2. Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) (в часах)**

№	Виды подготовки	1 год 10 час.	2 год 10час.	3 год 10час.	4 год 12 час.	5 год 14 час.
1	Общая физическая подготовка	138	138	138	156	138
2	Специальная физическая подготовка	88	88	88	108	160
3	Спортивные соревнования	18	18	18	36	38
4	Техническая подготовка	196	196	196	230	232
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	54	54	54	62	116
	тактическая подготовка	18	18	18	20	39
	теоретическая подготовка	18	18	18	20	39
	психологическая подготовка	18	18	18	22	39
6	Инструкторская и судейская практика	12	12	12	14	18
	Инструкторская практика	6	6	6	7	12
	Судейская практика	6	6	6	7	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	14	14	14	18	26
	Медицинские, медико-биологические	4	4	4	4	6
	Восстановительные мероприятия	6	6	6	8	12
	Тестирование и контроль	4	4	4	6	8
	ИТОГО	520	520	520	728	728

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта КИКБОКСИНГ для ЭНП-1 года (4,5 часов)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	82	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6
2	Специальная физическая подготовка	30	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
3	Техническая подготовка	90	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5
4	Тактическая подготовка	6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1			
5	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
6	Психологическая подготовка	6	1	1	-	1	-	1	1	-	1	-	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	3	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Тестирование и контроль	4		2	-					2	-			
11	Медицинский контроль	3	0,5	0,5	0,5	-	-	0,5	0,5	0,5				
Общее кол-во часов		234	20,0	22,0	19,5	20,0	19,0	20,5	21,0	22,0	20,0	18,0	16,0	16,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта КИКБОКСИНГ для ЭНП-2 года (6 часов)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
2	Специальная физическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	Техническая подготовка	136	12	11	11	12	11	12	11	11	12	11	11	11
4	Тактическая подготовка	8			1	1	1	1	1	1	1	1		
5	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
6	Психологическая подготовка	8	1	1	1	1		1	1	1		-	-	1
7	Инструкторская и судейская практика	4	-	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	6	-	-	3	-	-	3	-	-	-	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Тестирование и контроль	4		2	-				2	-	-			
11	Медицинский контроль	4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				
Общее кол-во часов		312	25,5	27,0	29,0	27,0	24,5	30,0	28,0	26,0	25,5	24,5	22,0	23,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта КИКБОКСИНГ для ЭНП-3 года (8 часов)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	140	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11
2	Специальная физическая подготовка	78	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5
3	Техническая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
4	Тактическая подготовка	14	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	-	1
5	Теоретическая подготовка	14	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	-	-
6	Психологическая подготовка	14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	4	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	-
10	Тестирование и контроль	4		2	-				2	-	-			
11	Медицинский контроль	4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				
Общее кол-во часов		416	35,5	37,0	35,0	35,0	35,0	36,0	37,0	36,0	34,0	32,5	30,5	32,5

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 «___» _____ 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта КИКБОКСИНГ для УТЭ-1-3 года (10 часов)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	138	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5
2	Специальная физическая подготовка	88	7	7	8	8	7	8	7	8	7	7	7	7
3	Техническая подготовка	196	17	16	17	17	16	17	16	16	16	16	16	16
4	Тактическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		
5	Теоретическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		
6	Психологическая подготовка	18	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1
7	Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2		
8	Участие в спортивных соревнованиях	18	-	3	-	4	-	3	-	4	4	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
10	Тестирование и контроль	4		2	-				2	-	-			
11	Медицинский контроль	4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				
Общее кол-во часов		520	43,5	47,5	44,5	48,5	41,5	46,5	44,5	47,5	44,0	40,0	36,0	36,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 «___» _____ 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта КИКБОКСИНГ для УТЭ-4-5 года (12 часов)

№	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	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
3	Техническая подготовка	230	19	19	19	20	19	20	19	19	19	19	19	19
4	Тактическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
5	Теоретическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2
7	Инструкторская и судейская практика	14	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	36	-	-	6	6	-	6	6	6	6	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	8	-	-	1	1	-	1	1	1	1	1	1	-
10	Тестирование и контроль	4		2	-				2	-	-			
11	Медицинский контроль	6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Общее кол-во часов		624	48,5	50,5	55,5	56,5	49,5	57,5	58,5	56,5	52,5	46,5	46,5	45,5

Вид спорта КИОКУСИНКАЙ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» предназначена для организации спортивной подготовки в Автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Юность» города Радужный.

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальная подготовка;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

Целями программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 №989;
- совершенствование физических и координационных способностей посредством занятий Каратэ Кюкусинкай.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	8 - 14	12 - 18	16 - 24	20 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	416 - 728	624 - 936	832 - 1248	1040 - 1664

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.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) - трех часов;

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

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

Годовой учебно-тренировочный план (в часах)

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах					
		4.5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12		10		3	2
		Для спортивной дисциплины «ката»					
1.	Общая физическая подготовка	70-120	84-162	50-102	62-178	100-236	156-326
2.	Специальная физическая подготовка	54-84	72-112	116-236	175-316	200-374	208-423
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-3	3-8	21-73	44-112	58-156	83-266
4.	Техническая подготовка	98-152	131-212	175-372	262-498	349-674	437-896

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-9	3-10	25-100	37-136	50-225	31-272
6.	Инструкторская и судейская практика	-	3-8	4-20	6-35	17-48	21-56
7.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2-9	3-10	8-24	12-36	50-75	52-152
Для спортивной дисциплины «весовая категория»							
1.	Общая физическая подготовка	117-198	144-248	154-326	205-348	183-587	187-516
2.	Специальная физическая подготовка	61-103	75-116	83-175	131-197	175-448	280-544
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-7	21-68	44-110	58-153	83-266
4.	Техническая подготовка	42-72	69-116	104-228	150-265	208-334	146-523
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-10	3-12	25-108	62-186	116-327	229-516
6.	Инструкторская и судейская практика	-	3-8	4-20	6-35	17-48	21-67
7.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2-8	3-12	8-21	12-34	33-69	52-166
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта КИОКУСИНКАЙ для УТЭ-2года (10часов)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	124	11	10	11	10	10	11	10	10	11	10	10	10
2	Специальная физическая подготовка	116	9,5	9,5	10,5	9,5	9,5	10,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5
3	Техническая подготовка	175	14,5	14,5	14,5	15,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5
4	Тактическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
5	Теоретическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
6	Психологическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
7	Инструкторская и судейская практика	8	-	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	21	-	-	5	5	-	6		5		-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
10	Тестирование и контроль	4		2	-				2	-	-			
11	Медицинский контроль	6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Общее кол-во часов		520	42,0	44,0	49,0	48,0	41,0	50,0	44,0	47,0	43,0	42,0	35,0	35,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта КИОКУСИНКАЙ для УТЭ-3 года (10часов)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	116	9,5	9,5	10,5	9,5	9,5	10,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5
2	Специальная физическая подготовка	124	11	10	11	10	10	11	10	10	11	10	10	10
3	Техническая подготовка	175	14,5	14,5	14,5	15,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5
4	Тактическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
5	Теоретическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
6	Психологическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
7	Инструкторская и судейская практика	8	-	1	1	1		1	1	1	1	1	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	21	-	-	5	5	-	6		5		-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
10	Тестирование и контроль	4		2	-				2	-	-			
11	Медицинский контроль	6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Общее кол-во часов		520	42,0	44,0	49,0	48,0	41,0	50,0	44,0	47,0	43,0	42,0	35,0	35,0

Вид спорта ПАУЭРЛИФТИНГ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» предназначена для организации спортивной подготовки в Автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Юность» города Радужный.

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальная подготовка;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

1.2. Целями программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 № 962
- совершенствование физических и координационных способностей посредством занятий Пауэрлифтинг.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

Обучающие:

- формирование общих представлений о пауэрлифтинге, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности обучающихся;
- сформировать знания о функциональных возможностях организма средствами пауэрлифтинга;
- сформировать систему разнообразных двигательных умений и навыков средствами общей физической и специальной физической подготовке;
- сформировать знания по технике безопасности, правилам поведения в спортивном;
- совершенствование основных технических приемов и элементов пауэрлифтинга;
- совершенствование технико-тактическим приемам пауэрлифтинга;
- освоить (формировать) знания об официальных правилах судейства в пауэрлифтинге;
- обеспечить условия для приобретения каждым обучающимся соревновательного опыта на соревнованиях различного уровня.

Развивающие:

- развивать общую работоспособность и выносливость обучающихся;

- развивать быстроту, координацию, ловкость, силу и скоростно-силовые качества, необходимые в пауэрлифтинге;
- развивать навыки автоматизма при выполнении двигательного действия;
- способствовать повышению уровня функциональной подготовленности;

Воспитательные:

- приобщить к здоровому образу жизни и к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать навыки ответственности, дисциплинированности, уважительного отношения к окружающим;
- сформировать активную позицию, решительность, целеустремленность, терпение, трудолюбие.
- сформировать навыки психологической устойчивости;
- развить умение накапливать соревновательный опыт;
- развить навыки самоконтроля, судейства, гигиены, закаливания;
- воспитывать осмысленное отношение к занятиям бокса;
- воспитывать морально-волевые качества в условиях соревновательной деятельности.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие обучающихся;
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний;

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки *и направлены:*

На этапе начальной подготовки на:

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

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "пауэрлифтинг";

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "пауэрлифтинг";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

**СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 год
1	Общая физическая подготовка	120	188	254
2	Специальная физическая подготовка	54	58	89
3	Спортивные соревнования	-	6	8
4	Техническая подготовка	16		
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	36	36	40
	тактическая подготовка	9	-	-
	теоретическая подготовка	18	18	20
	психологическая подготовка	9	18	20
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	-	12	12
	Инструкторская практика	-	6	6
	Судейская практика	-	6	6
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	4	12	12
	Медицинские, медико-биологические	-	4	4
	Восстановительные мероприятия	-	4	4
	Тестирование и контроль	4	4	4
	ИТОГО	234	312	416

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 год
1	Общая физическая подготовка	158	158	158
2	Специальная физическая подготовка	162	162	162
3	Спортивные соревнования	10	10	10
4	Техническая подготовка	90	90	90
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	60	60	60
	тактическая подготовка	20	20	20
	теоретическая подготовка	20	20	20
	психологическая подготовка	20	20	20
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	20	20	20
	Инструкторская практика	10	10	10
	Судейская практика	10	10	10
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	20	20	20
	Медицинские, медико-биологические	6	6	6
	Восстановительные мероприятия	10	10	10
	Тестирование и контроль	4	4	4
	ИТОГО	520	520	520

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	4 год	5 год
1	Общая физическая подготовка	300	318
2	Специальная физическая подготовка	266	281
3	Спортивные соревнования	83	112
4	Техническая подготовка	83	113
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	42	47
	тактическая подготовка	8	9
	теоретическая подготовка	17	19
	психологическая подготовка	17	19
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	33	37
	Инструкторская практика	16	18
	Судейская практика	17	19
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	25	28
	Медицинские, медико-биологические	8	9
	Восстановительные мероприятия	7	9
	Тестирование и контроль	10	10
	ИТОГО	832	936

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования
спортивного мастерства (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 год
1	Общая физическая подготовка	200	324	324
2	Специальная физическая подготовка	468	449	449
3	Спортивные соревнования	89	175	175
4	Техническая подготовка	125	125	125
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	90	75	75
	тактическая подготовка	30	25	25
	теоретическая подготовка	30	25	25
	психологическая подготовка	30	25	25
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	20	37	37
	Инструкторская практика	10	12	12
	Судейская практика	10	25	25
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	48	63	62
	Медицинские, медико-биологические	20	25	25
	Восстановительные мероприятия	20	26	26
	Тестирование и контроль	8	12	12
	ИТОГО	1040	1248	1248

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ПАУЭРЛИФТИНГ
 для ЭНП-1 года (4,5 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2	Специальная физическая подготовка	54	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
3	Техническая подготовка	16	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	-	-
4	Тактическая подготовка	9	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	
5	Теоретическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-
6	Психологическая подготовка	9	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Тестирование и контроль	4		2	-					2	-			
11	Медицинский контроль	4	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
Общее кол-во часов		234	18,5	22,0	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	22,5	21,0	18,0	15,0	14,5

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ПАУЭРЛИФТИНГ
 для УТЭ-3 года (10 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	158	14	13	13	13	13	14	13	13	13	13	13	13
2	Специальная физическая подготовка	162	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5
3	Техническая подготовка	90	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5
4	Тактическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
5	Теоретическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
7	Инструкторская и судейская практика	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
8	Участие в спортивных соревнованиях	10	-	-	3	3	-	2	-	2	-	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
10	Тестирование и контроль	4		2	-				2	-	-			
11	Медицинский контроль	6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Общее кол-во часов		520	44,5	45,5	46,5	46,5	43,5	46,5	45,5	45,5	39,5	39,5	38,5	38,5

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ПАУЭРЛИФТИНГ
 для ЭССМ (20 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	200	16	17	17	17	17	17	17	17	17	16	16	16
2	Специальная физическая подготовка	468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
3	Техническая подготовка	125	10	10	11	11	10	11	11	11	10	10	10	10
4	Тактическая подготовка	30	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3
5	Теоретическая подготовка	30	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3
6	Психологическая подготовка	30	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3
7	Инструкторская и судейская практика	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
8	Участие в спортивных соревнованиях	89	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	-	-
9	Восстановительные мероприятия	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
10	Тестирование и контроль	8		4	-				4	-	-			
11	Медицинский контроль	20	2	1,5	2	1,5	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2
Общее кол-во часов		1040	86,0	90,5	91,0	90,5	90,0	90,5	94,5	87,5	85,5	83,5	73,5	77,0

Вид спорта ВОЛЕЙБОЛ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» предназначена для организации спортивной подготовки в Автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Юность» города Радужный.

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

-начальная подготовка;

-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

Целями программы являются:

-обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022г. № 987

Основной целью данной программы является создание условий для овладения техническими приемами и тактическими действиями, для сохранения и укрепления здоровья детей посредством спортивной игры волейбол.

Задачи программы

Образовательные

1. Приобретение знаний о волейболе (правила, судейство), понимание его значения в жизнедеятельности человека.

2. Обучение учащихся технике игры;

3.Обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;

4.Повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

Развивающие

1.Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности.

2.Формирование и развитие психических процессов учащихся (внимание, мышление, память).

3.Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;

4.Укрепление связок нижних и верхних конечностей;

5.Повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные

1.Воспитание нравственных и волевых качеств занимающихся (целеустремленность, выдержка, дисциплинированность).

2.Развитие основных физических качеств - силы, выносливость, быстроты, гибкости, координации движений.

3. Воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

4. Повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по волейболу.

Выполнение задач предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных фильмов, соревнований квалифицированных волейболистов;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;
- использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки на:

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

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

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

**СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен ствовани я спортивн ого мастерст ва	Этап высшего спортивн ого мастерст ва
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	27 - 29	18 - 24	15 - 20	8 - 10	7 - 9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11 - 13	12 - 14	13 - 15	14 - 16	21 - 23	19 - 21
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5 - 14	5 - 15	5 - 15	5 - 17
4.	Техническая подготовка (%)	22 - 24	23 - 25	23 - 27	23 - 28	23 - 28	20 - 28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12 - 16	15 - 20	18 - 25	18 - 30	20 - 32	20 - 34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	1 - 4	1 - 4	1 - 4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	1 - 4	2 - 4	4 - 6	5 - 10
8.	Интегральная подготовка (%)	17 - 19	15 - 17	10 - 14	10 - 15	10 - 15	10 - 17

Годовой учебно-тренировочный план этапов начальной подготовки и тренировочных этапов

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех
		Недельная нагрузка в часах			
		4.5	6-8	10	10
1.	Общая физическая подготовка	70	90-98	99	99
2.	Специальная физическая подготовка	28	48-72	73	73
3.	Спортивные соревнования	-	-	26	26
4.	Техническая подготовка	52	72-124	125	125
5.	Тактическая подготовка	12	14-18	89	89
6.	Теоретическая подготовка	12	14-18	10	10
7.	Психологическая подготовка	10	14-18	5	5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4-4	10	10
9.	Инструкторская практика	-	-	5	5
10.	Судейская практика	-	-	5	5
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	4	4-4	5	5
12.	Восстановительные мероприятия			5	5
13.	Интегральная подготовка	42	52-60	63	63
Общее количество часов в год		234	312-416	520	520

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ВОЛЕЙБОЛ для ЭНП-1 года (4,5 часов)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	70	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5
2	Специальная физическая подготовка	28	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2
3	Техническая подготовка	52	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4
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	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Тестирование и контроль	4		2	-					2	-			
11	Медицинский контроль	4	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
12	Интегральная подготовка	42	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5
Общее кол-во часов		234	18,5	22,0	20,0	19,0	19,0	21,0	20,0	22,0	20,0	18,5	16,5	17,5

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 _____ К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ВОЛЕЙБОЛ для ЭНП-2 года (6 часов)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	90	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5
2	Специальная физическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	Техническая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4	Тактическая подготовка	14	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1
5	Теоретическая подготовка	14	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Тестирование и контроль	4		2	-					2	-			
11	Медицинский контроль	4	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
12	Интегральная подготовка	52	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4
Общее кол-во часов		312	26,5	28,0	26,0	26,0	26,0	26,0	25,0	28,0	26,0	24,5	24,5	25,5

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ВОЛЕЙБОЛ для ЭНП-3 года (8 часов)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	98	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
2	Специальная физическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3	Техническая подготовка	124	11	10	11	10	10	11	10	11	10	10	10	10
4	Тактическая подготовка	18	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1
5	Теоретическая подготовка	18	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1
6	Психологическая подготовка	18	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Тестирование и контроль	4		2	-					2	-			
11	Медицинский контроль	4	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
12	Интегральная подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Общее кол-во часов		416	34,0	34,5	33,5	35,5	35,5	36,5	35,5	38,5	35,5	32,0	32,0	33,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 _____ К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ВОЛЕЙБОЛ для УТЭ-1/1 (10 часов)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	99	9	10	9	8	7	5	6	7	8	9	12	9
2	Специальная физическая подготовка	73	4	8	7	8	5	4	6	6	6	6	6	7
3	Техническая подготовка	125	11	13	11	11	8	11	9	11	8	12	9	11
4	Тактическая подготовка	94	7	7	7	9	7	8	9	9	8	9	7	7
5	Теоретическая подготовка	10	1	2	1	1	1	1		1	1	1		
6	Психологическая подготовка	5						1	1	1	1			
7	Инструкторская и судейская практика	10					5							5
8	Участие в спортивных соревнованиях	26				4		5	9			4	3	1
9	Восстановительные мероприятия	5	1								4			
10	Тестирование и контроль	5	3								2			
11	Медицинский контроль	5	2				1	1	1	1				
12	Интегральная подготовка	63	5	5	7	5	5	6	5	6	4	5	5	5
Общее кол-во часов		520	43,0	45,0	42,0	46,0	39,0	42,0	46,0	42,0	42,0	46,0	42,0	45,0

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
АУ ДО СШ «Юность»
города Радужный
К.В. Дыбенко
« » 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ВОЛЕЙБОЛ для УТЭ-1/2 (10 часов)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	99	11	9	9	9	5	5	6	7	8	9	12	9
2	Специальная физическая подготовка	73	4	7	7	9	5	4	6	6	6	6	6	7
3	Техническая подготовка	125	11	13	11	11	8	11	9	9	10	12	9	11
4	Тактическая подготовка	94	7	7	7	9	7	7	10	9	8	9	7	7
5	Теоретическая подготовка	10	1	2	1	1	1		1	1	1	1		
6	Психологическая подготовка	5					1	1	1	1	1			
7	Инструкторская и судейская практика	10					5							5
8	Участие в спортивных соревнованиях	26				4		5	9			4	3	1
9	Восстановительные мероприятия	5	1								4			
10	Тестирование и контроль	5	3								2			
11	Медицинский контроль	5	2					1	1	1				
12	Интегральная подготовка	63	5	5	7	5	5	6	5	6	4	5	5	5
Общее кол-во часов		520	45,0	43,0	42,0	48,0	37,0	40,0	48,0	40,0	44,0	46,0	42,0	45,0

УТВЕРЖДАЮ:
 УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 «___» _____ 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ВОЛЕЙБОЛ для УТЭ-2 (10 часов)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	99	11	9	9	9	5	5	6	7	8	9	12	9
2	Специальная физическая подготовка	73	4	7	7	9	5	4	6	6	6	6	6	7
3	Техническая подготовка	125	11	13	11	11	8	11	9	9	10	12	9	11
4	Тактическая подготовка	94	7	7	7	9	7	7	10	9	8	9	7	7
5	Теоретическая подготовка	10	1	2	1	1	1		1	1	1	1		
6	Психологическая подготовка	5					1	1	1	1	1			
7	Инструкторская и судейская практика	10					5							5
8	Участие в спортивных соревнованиях	26				4		5	9			4	3	1
9	Восстановительные мероприятия	5	1								4			
10	Тестирование и контроль	5	3								2			
11	Медицинский контроль	5	2					1	1	1				
12	Интегральная подготовка	63	5	5	7	5	5	6	5	6	4	5	5	5
Общее кол-во часов		520	45,0	43,0	42,0	48,0	37,0	40,0	48,0	40,0	44,0	46,0	42,0	45,0

Вид спорта РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой» предназначена для организации спортивной подготовки в Автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Юность» города Радужный.

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальная подготовка;

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

Обучающие:

- познакомить с историей рукопашного боя;
- научить двигательным умениям и навыкам;
- научить техническим приемам рукопашного боя;
- научить разнообразным комбинациям, а также тренировки в паре;
- научить правилам поведения на занятиях;
- научить правилам судейства соревнований.

Развивающие:

- развить познавательную активность;
- развить кондиционных и координационных способностей;
- развить навыки техники и тактики борьбы;
- развить самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;
- развить коммуникативные навыки и социальную активность учащихся.

Воспитательные:

- воспитать устойчивую гражданскую и патриотическую позицию;
- воспитать настойчивость и трудолюбие при достижении цели;
- развить чувство товарищества;
- развить чувство личной ответственности;
- воспитать лидерские качества.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о

функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапы и годы спортивной подготовки				
Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936

СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	52-62	48-56	37-48	23-34	24-40	28-37

2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-23	23-28	25-28	20-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-2	1-10	2-12	3-10	5-12
4.	Техническая подготовка (%)	18-23	18-28	22-30	32-37	26-34	28-36
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-8	7-12	7-12	7-12	7-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки

№	Виды подготовки	1 год 6 часа	2 год 8 час.	3 год 8 час.
1	Общая физическая подготовка	156	210	210
2	Специальная физическая подготовка	56	72	72
3	Спортивные соревнования	6	8	10
4	Техническая подготовка	56	78	78
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	26	26	30
	тактическая подготовка	6	8	8
	теоретическая подготовка	14	14	14
	психологическая подготовка	6	8	8
6	Инструкторская и судейская практика	4	8	8
	Инструкторская практика	2	4	4
	Судейская практика	2	4	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	8	8	8
	Медицинские, медико-биологические	4	4	4
	Восстановительные мероприятия	0	0	0
	Тестирование и контроль	4	4	4
	ИТОГО	312	416	416

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) (в часах)**

№	Виды подготовки	1 год 10 час.	2 год 10час.	3 год 10час.	4 год 12 час.	5 год 12час.
1	Общая физическая подготовка	228	228	228	168	168
2	Специальная физическая подготовка	104	104	104	144	144
3	Спортивные соревнования	16	16	16	22	22
4	Техническая подготовка	114	114	114	200	200
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	36	36	36	62	62
	тактическая подготовка	10	10	10	24	24
	теоретическая подготовка	14	14	14	14	14
	психологическая подготовка	12	12	12	24	24
6	Инструкторская и судейская практика	12	12	12	16	16
	Инструкторская практика	6	6	6	8	8
	Судейская практика	6	6	6	8	8
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	10	10	10	12	12
	Медицинские, медико-биологические	4	4	4	4	4
	Восстановительные мероприятия	2	2	2	4	4
	Тестирование и контроль	4	4	4	4	4
	ИТОГО	520	520	520	624	624

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
АУ ДО СШ «Юность»
города Радужный
К.В. Дыбенко
« ____ » _____ 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта РУКОПАШНЫЙ БОЙ для ЭНП-1 года (4,5 часов)

№	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	56	4	4	4	4	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	6			1	1		1	1	1	1			
5	Теоретическая подготовка	14	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	6				1	1	1	1	1	-	-	-	1
7	Инструкторская и судейская практика	4	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	6	-	-	-	-	3	-	-	3	-	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Тестирование и контроль	4		2	-					2	-			
11	Медицинский контроль	4	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
Общее кол-во часов		312	23,0	25,0	24,0	25,0	29,0	28,0	27,0	32,0	26,0	24,0	24,0	25,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта РУКОПАШНЫЙ БОЙ для ЭНП-2 года (6 часов)

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	210	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5	17,5
2	Специальная физическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3	Техническая подготовка	78	6	6	7	7	6	7	7	7	7	6	6	6
4	Тактическая подготовка	8		1	1	1		1	1	1	1	1		
5	Теоретическая подготовка	14	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	8	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
7	Инструкторская и судейская практика	8	0,5	0,5	1	1	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
8	Участие в спортивных соревнованиях	10	-	-	-	-	-	5	-		5	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Тестирование и контроль	4		2	-					2	-			
11	Медицинский контроль	4	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
Общее кол-во часов		416	32,5	35,0	35,0	35,0	34,0	39,5	34,5	36,0	39,0	32,5	31,5	31,5

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» предназначена для организации спортивной подготовки в Автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Юность».

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальная подготовка;

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Особенности организации учебно-тренировочного процесса, календарного плана спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в программу.

Многолетняя подготовка в настольном теннисе охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта России и мастера спорта России международного класса.

Этот период составляет 10-15 лет и включает в себя следующие этапы:

- Этап начальной подготовки (НП) - 2 года: до года, свыше года подготовки;

Программа непосредственно связана с развитием настольного тенниса, как вида спорта, так и формированием здорового образа жизни для обучающихся, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный характер работы с детьми, подростками и взрослыми спортсменами.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «настольный теннис» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и

возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

**СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34	17-23	17-23	13-17	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	13-17
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-4	6-8	7-9	10-13	13-20
4.	Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	26-34	22-28	22-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	17-23	22-28	26-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки

№	Виды подготовки	1 год 4.5 часа	1 год 6 часа	2 год 8 час.
1	Общая физическая подготовка	72	98	126
2	Специальная физическая подготовка	48	68	86
3	Спортивные соревнования	-	-	12
4	Техническая подготовка	84	112	146
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	24	28	38
	тактическая подготовка	6	8	12
	теоретическая подготовка	12	12	14
	психологическая подготовка	6	8	12
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
	Инструкторская практика	-	-	-
	Судейская практика	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	6	6	8
	Медицинские, медико-биологические	3	3	4
	Восстановительные мероприятия	0	0	0
	Тестирование и контроль	3	3	4
	ИТОГО	234	312	416

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 «___» _____ 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС
 для ЭНП-1 года (4,5 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2	Специальная физическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	Техническая подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
4	Тактическая подготовка	6					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	6	1	1	-	-	-	1	1	1	-	-	-	1
7	Инструкторская и судейская практика		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях		-	-	-	-		-	-		-	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Тестирование и контроль	3		1,5	-					1,5	-	-	-	-
11	Медицинский контроль	3	-	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	-			
Общее кол-во часов		234	19,0	21,0	18,5	18,5	19,0	20,5	20,5	22,0	19,0	19,0	18,0	19,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 «___» _____ 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС
 для ЭНП-2года (8 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	126	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
2	Специальная физическая подготовка	86	7	7	7	7	7	7	7	8	8	7	7	7
3	Техническая подготовка	146	12	12	12	13	12	12	12	13	12	12	12	12
4	Тактическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Теоретическая подготовка	14	2	1	1	1	2	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	12	-	-	-	4	-	4	-		4	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Тестирование и контроль	4		2	-					2	-			
11	Медицинский контроль	4	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
Общее кол-во часов		416	33,5	35,0	33,0	38,0	34,0	37,0	33,0	37,0	38,0	32,5	32,5	32,5

Вид спорта СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» предназначена для организации спортивной подготовки в Автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Юность».

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальная подготовка;

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки *и направлены:*

На этапе начальной подготовки на:

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спортивная акробатика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

**СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет

1.	Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18 - 24
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5 - 7	5 - 7
4.	Техническая подготовка (%)	42-54	42 - 54	42 - 54	42 - 54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1 - 2	1 - 2	4 - 6	4 - 6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3 - 5	3 - 5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2

Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки

№	Виды подготовки	1 год 4.5 часа	2 год 6 час.	3 год 8 час.
1	Общая физическая подготовка	70	88	118
2	Специальная физическая подготовка	38	48	72
3	Спортивные соревнования	-	-	-
4	Техническая подготовка	102	144	194
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	18	24	24
	тактическая подготовка	4	6	6
	теоретическая подготовка	10	12	12
	психологическая подготовка	4	6	6
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
	Инструкторская практика	-	-	-
	Судейская практика	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	6	8	8
	Медицинские, медико-биологические	3	4	4
	Восстановительные мероприятия	0	0	0
	Тестирование и контроль	3	4	4
	ИТОГО	234	312	416

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 «___» _____ 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА
 для ЭНП-1 года (4,5 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	70	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2	Специальная физическая подготовка	38	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3
3	Техническая подготовка	102	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5
4	Тактическая подготовка	4						1	1	1	1			
5	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
6	Психологическая подготовка	4	1	1	-	-	-	1	1		-	-	-	
7	Инструкторская и судейская практика		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-		-	-		-	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Тестирование и контроль	3		1,5	-					1,5	-	-	-	-
11	Медицинский контроль	3	-	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	-			
Общее кол-во часов		234	18,5	20,5	19,0	19,0	18,5	21,0	21,0	22,5	20,5	18,5	17,5	17,5

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» предназначена для организации спортивной подготовки в Автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Юность» города Радужный

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальная подготовка;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

Целями программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 сентября 2022 № 733

Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную

одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	16 - 18
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 728	832 - 936

Годовой учебно-тренировочный план
СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	61 - 64	58 - 60	40 - 42	34 - 36	25 - 27	16 - 18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18 - 21	25 - 28	28 - 30	30 - 32	35 - 37	38 - 40
3.	Спортивные соревнования (%)	1 - 2	1 - 3	2 - 4	10 - 12	12 - 14	16 - 18
4.	Техническая подготовка (%)	15 - 18	10 - 12	16 - 18	10 - 12	10 - 12	8 - 10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	4 - 6	5 - 7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	8 - 10

Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	1 год 4,5 часа	2 -3 год 6 часов
1	Общая физическая подготовка	143	181
2	Специальная физическая подготовка	42	78
3	Спортивные соревнования	4	6
4	Техническая подготовка	34	31
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	4	9
	тактическая подготовка	2	3
	теоретическая подготовка	2	3
	психологическая подготовка	-	3
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	-	-
	Инструкторская практика	-	-
	Судейская практика	-	-
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	7	8
	Медицинские, медико-биологические	2	3
	Восстановительные мероприятия	2	2
	Тестирование и контроль	3	3
	ИТОГО	234	312

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	1 год 10 часов	2 год 14 часов	3-4год 16 часов
1	Общая физическая подготовка	208	291	283
2	Специальная физическая подготовка	151	211	266
3	Спортивные соревнования	22	30	82
4	Техническая подготовка	83	116	92
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	21	29	42
	тактическая подготовка	10	15	17
	теоретическая подготовка	6	7	8
	психологическая подготовка	5	7	17
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	15	22	34
	Инструкторская практика	10	16	18
	Судейская практика	5	6	16
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	20	29	33
	Медицинские, медико-биологические	4	5	5
	Восстановительные мероприятия	10	18	22
	Тестирование и контроль	6	6	6
	ИТОГО	520	728	832

« » 2023 год

для ЭНП-1 года (4,5 часов)

[illegible]

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ
 для ЭНП-2-3 года (6 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	180	15	15	14	15	15	13,5	14,5	14	15	16,5	16	16,5
2	Специальная физическая подготовка	78	7	6	6	6,5	6	6,5	6,5	6	6,5	6,5	7	7,5
3	Техническая подготовка	31	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3
4	Тактическая подготовка	3				0,5		0,5	0,5		0,5	1		
5	Теоретическая подготовка	3	1		0,5	1	0,5							
6	Психологическая подготовка	3				1,5		0,5	0,5		0,5			
7	Инструкторская и судейская практика		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	6	-	-	2	-	2		2		-	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	2	-	-	-	0,5		0,5		0,5	0,5	-	-	-
10	Тестирование и контроль	3		1,5	-					1,5	-	-	-	-
11	Медицинский контроль	3	1			0,5	-	0,5			0,5		0,5	
Общее кол-во часов		312	27,0	25,5	25,5	28,5	25,5	24,0	27,0	24,0	25,5	27,0	25,5	27,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 «___» _____ 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ
 для УТЭ-1 года (10 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	208	17	18	17	18	17	17	18	17	18	17	17	17
2	Специальная физическая подготовка	151	13,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5
3	Техническая подготовка	83	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
4	Тактическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
5	Теоретическая подготовка	6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
6	Психологическая подготовка	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5
7	Инструкторская и судейская практика	15	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	22	-	-	4	4		5	5	4	-	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	10	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Тестирование и контроль	6	1	2	-					2	1	-	-	-
11	Медицинский контроль	4	0,5	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	0,5			
Общее кол-во часов		520	41,0	44,0	46,0	47,0	40,5	47,0	48,0	47,0	43,0	40,0	38,0	38,5

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ
 для УТЭ-3-4 года (16 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	283	23,5	23,5	23,5	23,5	23,5	23,5	23,5	23,5	23,5	24,5	23,5	23,5
2	Специальная физическая подготовка	266	23	22	22	22	22	23	22	22	22	22	22	22
3	Техническая подготовка	92	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8
4	Тактическая подготовка	17	2	2	2	2	2	2	2	2	1			
5	Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
6	Психологическая подготовка	17	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
7	Инструкторская и судейская практика	34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
8	Участие в спортивных соревнованиях	82		10	10	10	10	10	10	10	10	2		
-	Восстановительные мероприятия	22	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
10	Тестирование и контроль	6		1,5	1,5					1,5	1,5	-	-	-
11	Медицинский контроль	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
Общее кол-во часов		832	62,0	74,5	74,5	73,0	74,0	74,0	73,0	74,5	72,5	62,0	58,5	59,5

Вид спорта ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» предназначена для организации спортивной подготовки в Автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Юность» города Радужный.

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальная подготовка;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

Целями программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 №984;
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "художественная гимнастика";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "художественная гимнастика";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях; укрепление здоровья.

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

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

**Годовой учебно-тренировочный план
СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (%)**

N п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствов ания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для женщин					
1.	Общая физическая	35 - 45	6 - 10	2 - 4	1 - 2

	подготовка (%)				
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16 - 24	18 - 26	10 - 16	10 - 16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2 - 4	3 - 7	6 - 10	7 - 11
4.	Техническая подготовка (%)	25 - 35	50 - 60	59 - 69	61 - 71
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2 - 4	2 - 4	2 - 4	2 - 4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	1 - 2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3 - 5	6 - 8	7 - 9	7 - 9

Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки

№	Виды подготовки	1 год 4.5 часа	2 год 6 час.
1	Общая физическая подготовка	94	122
2	Специальная физическая подготовка	44	66
3	Спортивные соревнования	6	12
4	Техническая подготовка	72	88
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	9	12
	тактическая подготовка	2	3
	теоретическая подготовка	4	5
	психологическая подготовка	3	4
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	9	12
	Медицинские, медико-биологические	3	4
	Восстановительные мероприятия	3	4
	Тестирование и контроль	3	4
	ИТОГО	234	312

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) (в часах)**

№	Виды подготовки	1 год 12 час.	2 год 12час.	3 год 12час.	4 год 14час.	5 год 14час.
1	Общая физическая подготовка	62	62	62	72	72
2	Специальная физическая подготовка	158	158	158	98	98
3	Спортивные соревнования	18	18	18	44	44
4	Техническая подготовка	312	312	312	418	418
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	24	24	24	30	30
	тактическая подготовка	6	6	6	10	10
	теоретическая подготовка	12	12	12	10	10
	психологическая подготовка	6	6	6	10	10
6	Инструкторская практика	-	-	-	7	7
7	Судейская практика	-	-	-	7	7
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	50	50	50	52	52
	Медицинские, медико-биологические	4	4	4	4	4
	Восстановительные мероприятия	42	42	42	44	44
	Тестирование и контроль	4	4	4	4	4
	ИТОГО	624	624	624	728	728

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 «___» _____ 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА
 для ЭНП-1 года (4,5 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	94	8	8	8	8	8	8	7,5	7,5	7,5	7,5	8	8
2	Специальная физическая подготовка	44	4,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	4,5	3,5	3,5	3,5	3,5
3	Техническая подготовка	72	6	5	6	5	6	6	6	5	6	7	7	7
4	Тактическая подготовка	2				0,5	0,5	0,5	0,5					
5	Теоретическая подготовка	4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				
6	Психологическая подготовка	3		-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	0,5	1	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	6	-	1,5	-	1,5	-	1,5	-	1,5	-	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	3	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	-	-
10	Тестирование и контроль	3		1,5	-					1,5	-	-	-	-
11	Медицинский контроль	3	0,5		0,5			0,5	0,5	0,5	0,5			
Общее кол-во часов		234	19,5	20,0	19,0	19,5	19,5	21,0	19,5	21,0	18,5	19,5	18,5	18,5

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА
 для ЭНП-2-3 года (6 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	122	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11
2	Специальная физическая подготовка	66	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5
3	Техническая подготовка	88	7,5	7	7,5	7	7,5	7	7,5	7,5	7	7,5	7,5	7,5
4	Тактическая подготовка	3					0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
5	Теоретическая подготовка	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
6	Психологическая подготовка	4		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
7	Инструкторская и судейская практика		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	12	-	-	3	-	3		3		3	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	4	-	-	-	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
10	Тестирование и контроль	4		2	-					2	-	-	-	-
11	Медицинский контроль	4	0,5	0,5	0,5	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
Общее кол-во часов		312	24,0	26,0	27,5	24,0	27,5	25,0	28,5	28,0	28,0	25,0	24,5	24,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА
 для УТЭ-2 года (12 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	62	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	5
2	Специальная физическая подготовка	158	13	13	13	13	13	13	13	14	14	13	13	13
3	Техническая подготовка	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
4	Тактическая подготовка	6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
5	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
7	Инструкторская и судейская практика													
8	Участие в спортивных соревнованиях	18		3	3	3		3		3	3			
9	Восстановительные мероприятия	42	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5
10	Тестирование и контроль	4		2						2				
11	Медицинский контроль	4	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5			
Общее кол-во часов		624	50,0	55,0	53,0	53,0	49,5	53,0	50,0	56,0	54,0	50,5	50,5	49,5

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА
 для УТЭ-4-5 года (14 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2	Специальная физическая подготовка	98	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	8
3	Техническая подготовка	418	34	34	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
4	Тактическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5
5	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5
6	Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5
7	Инструкторская и судейская практика	14	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1
8	Участие в спортивных соревнованиях	44		6	6	6		6	6	7	7			
-	Восстановительные мероприятия	44	3,5	4	3,5	4	3,5	4	3,5	4	3,5	3,5	3,5	3,5
10	Тестирование и контроль	4		2					2					
11	Медицинский контроль	4	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5			
Общее кол-во часов		728	56,0	64,5	63,0	63,5	57,5	63,5	65,0	64,5	62,5	57,0	56,0	55,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 «___» _____ 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА
 для УТЭ-2 года (5 часов)**

№	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	9	9	9	9	9	9
2	Специальная физическая подготовка	44	4,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	4,5	3,5	3,5	3,5	3,5
3	Техническая подготовка	72	6	5	6	5	6	6	6	5	6	7	7	7
4	Тактическая подготовка	8	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1		
5	Теоретическая подготовка	4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				
6	Психологическая подготовка	3		-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	0,5	1	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	6	-	1,5	-	1,5	-	1,5	-	1,5	-	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	3	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	-	-
10	Тестирование и контроль	3		1,5	-					1,5	-	-	-	-
11	Медицинский контроль	3	0,5		0,5			0,5	0,5	0,5	0,5			
Общее кол-во часов		260	22,5	23,0	22,0	21,5	21,5	23,0	21,0	23,5	21,0	22,0	19,5	19,5

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 «___» _____ 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА
 для УТЭ-2 года (7 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	122	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11
2	Специальная физическая подготовка	66	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5
3	Техническая подготовка	118	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4	Тактическая подготовка	15	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1
5	Теоретическая подготовка	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
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	12	-	-	3	-	3		3		3	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	6	-	-	-	1		1		1		1	1	1
10	Тестирование и контроль	4		2	-					2	-	-	-	-
11	Медицинский контроль	4	0,5	0,5	0,5	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
Общее кол-во часов		364	27,5	29,5	31,5	29,0	31,0	30,5	32,5	32,5	31,5	29,5	29,5	29,5

Вид спорта ШАХМАТЫ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Шахматы» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по шахматам, включая дисциплины: командные соревнования, шахматы, блиц, быстрые шахматы, шахматная композиция, заочные шахматы, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 952 (далее - ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, организации, планирования и проведения учебно-тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку в автономном учреждении дополнительного образования спортивной школе «Юность»

Задачи программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Планируемые результаты.

Результатом освоения образовательной программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта шахматы, всестороннее гармоничное

развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий шахматами, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по шахматам, формирование спортивной мотивации, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки *и направлены:*

На этапе начальной подготовки на:

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

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

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	

Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	12 - 14	14 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	624 - 728	728 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	14-16	8-14	4-8	4-6	4-6	4-6
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	4-6	4-6	4-6	4-6
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-4	3-5	5-12	5-12	5-14
4.	Техническая подготовка (%)	32-42	32-40	30-32	32-34	31-33	30-32
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	44-48	44-48	42-46	42-46	40-42	40-42
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-7

Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки

№	Виды подготовки	1 год 4.5 часа	2 год 6 час.
---	-----------------	-------------------	-----------------

1	Общая физическая подготовка	32	38
2	Специальная физическая подготовка	-	-
3	Спортивные соревнования	-	9
4	Техническая подготовка	88	99
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	102	148
	тактическая подготовка	78	112
	теоретическая подготовка	12	12
	психологическая подготовка	12	24
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	12	18
	Медицинские, медико-биологические	4	4
	Восстановительные мероприятия	4	10
	Тестирование и контроль	4	4
	ИТОГО	234	312

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) (в часах)**

№	Виды подготовки	1 год 12 час.	2 год 12час.	3 год 12час.	4 год 14час.	5 год 14час.
1	Общая физическая подготовка	48	48	48	42	42
2	Специальная физическая подготовка	24	24	24	42	42
3	Спортивные соревнования	18	18	18	36	36
4	Техническая подготовка	205	205	205	241	241
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	287	287	287	313	313
	тактическая подготовка	227	227	227	247	247
	теоретическая подготовка	24	24	24	24	24
	психологическая подготовка	36	36	36	42	42
6	Инструкторская практика	6	6	6	9	9
7	Судейская практика	6	6	6	9	9
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	30	30	30	36	36
	Медицинские, медико-биологические	6	6	6	6	6
	Восстановительные мероприятия	18	18	18	24	24
	Тестирование и контроль	6	6	6	6	6
	ИТОГО	624	624	624	728	728

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 «___» _____ 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ШАХМАТЫ
 для ЭНП-1 года (4,5 часа)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	32	3,0	2,5	3,0	2,5	2,5	3,0	3,0	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
2	Специальная физическая подготовка	-												
3	Техническая подготовка	88	7,0	7,0	7,5	7,5	7,0	7,0	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5
4	Тактическая подготовка	78	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5
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	Восстановительные мероприятия	4				0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
10	Тестирование и контроль	4		2					2					
11	Медицинский контроль	4	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5		
Общее кол-во часов		234	19,0	20,5	19,5	19,5	18,0	19,5	22,0	19,5	19,5	19,5	19,0	18,5

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ШАХМАТЫ
 для ЭНП-2 года (6 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
2	Специальная физическая подготовка	-												
3	Техническая подготовка	99	8	8	9	8	8	9	8	9	8	8	8	8
4	Тактическая подготовка	112	9	9	9	10	9	9	10	9	10	10	9	9
5	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Инструкторская и судейская практика	-												
8	Участие в спортивных соревнованиях	9			2	3			2	2				
9	Восстановительные мероприятия	10			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Тестирование и контроль	4		2							2			
11	Медицинский контроль	4		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
Общее кол-во часов		312	23,0	25,5	27,5	28,5	24,5	25,5	27,5	27,5	27,5	25,0	25,0	25,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 «___» _____ 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ШАХМАТЫ
 для УТЭ-2-3 года (12 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	Специальная физическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	Техническая подготовка	205	17	17	17	18	17	17	17	17	17	17	17	17
4	Тактическая подготовка	227	19	19	19	19	18	19	19	19	19	19	19	19
5	Теоретическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6	Психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7	Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Участие в спортивных соревнованиях	18		4	5				4	5				
-	Восстановительные мероприятия	18				3	3	3			3	3	3	
10	Тестирование и контроль	6		1,5	1,5				1,5	1,5				
11	Медицинский контроль	6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Общее кол-во часов		624	48,5	54,0	55,0	52,5	50,5	51,5	54,0	55,0	51,5	51,5	51,5	48,5

Вид спорта БАСКЕТБОЛ

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальная подготовка;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

Целями программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 1006.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936

СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12
4.	Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4
8.	Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16- 18	16-20

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
АУ ДО СШ «Юность»
города Радужный
К.В. Дыбенко
« » 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта БАСКЕТБОЛ
для ЭНП-1 года (4,5 часа)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
2	Специальная физическая подготовка	-												
3	Техническая подготовка	99	8	8	9	8	8	9	8	9	8	8	8	8
4	Тактическая подготовка	112	9	9	9	10	9	9	10	9	10	10	9	9
5	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Инструкторская и судейская практика	-												
8	Участие в спортивных соревнованиях	9			2	3			2	2				
9	Восстановительные мероприятия	10			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Тестирование и контроль	4		2							2			
11	Медицинский контроль	4		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
Общее кол-во часов		312	23,0	25,5	27,5	28,5	24,5	25,5	27,5	27,5	27,5	25,0	25,0	25,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 «_____» _____ 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта БАСКЕТБОЛ
 для УТЭ-1 года (9 часов)**

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	66	7	7	7	4	6	5	5	5	4	5	5	6
2	Специальная физическая подготовка	76	6	7	6	6	6	6	6	7	6	7	6	7
3	Техническая подготовка	112	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	10	9
4	Тактическая подготовка	33	3	3	3	2	3	2	2	2	2	4	4	3
5	Теоретическая подготовка	23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
6	Психологическая подготовка	19	3	2	1	1	2	1	2	2	0	2	2	1
7	Восстановительные мероприятия	10	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	2
8	Интегральная подготовка	76	4	7	6	6	7	6	6	6	7	6	8	7
9	Инструкторская и судейская практика	14	0	1	2	2	2	0	0	1	2	1	3	0
10	Спортивные соревнования	26				7		6	6	6		1		
11	Контрольные мероприятия(тесты)	9	4								5			
12	Медицинские мероприятия	4												4
	ИТОГО:	468	39	40	38	39	38	38	39	40	38	38	41	40

« » 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта БАСКЕТБОЛ
для УТЭ-1 года (4,5 часа) - мальчики**

[illegible]

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 _____ К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта БАСКЕТБОЛ
 для УТЭ-1 года (4,5 часа) - девочки**

№ п/п	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
1	Общая физическая подготовка	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	48
2	Специальная физическая подготовка	1,5	3	3	3	3	3	3	3	3	2,5	3	3	34
3	Техническая подготовка	6	6	6,5	7	7	6	7	7	7	5,5	6	6	77
4	Тактическая подготовка	1	1	1	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1	2	2	1	16
5	Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	16
6	Психологическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
7	Восстановительные мероприятия			1						1				2
8	Интегральная подготовка	2	1,5	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1,5	23
9	Инструкторская и судейская практика													0
10	Спортивные соревнования													
11	Контрольные мероприятия(тесты)									2				2
12	Медицинские мероприятия												2	2
	ИТОГО:	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	18	19,5	19,5	21	18	21	19,5	234

Вид спорта «Лёгкая атлетика» (спорт лиц с поражением ОДА)

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются лица с поражением опорно-двигательного аппарата и ДЦП в возрасте не младше 9 лет.

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на физическую подготовку и овладение основами техники лёгкой атлетики, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Период пребывания на этапе НП не ограничивается количеством лет.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки, планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт с поражением ОДА

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	50-55	35-48	30-44	20-30
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-30	24-36	28-45	30-50
3.	Техническая подготовка (%)	10-14	15-18	18-24	20-35
4.	Тактическая подготовка (%)	0-2	1-2	2-3	3-4
5.	Психологическая подготовка (%)	2-4	4-6	4-8	8-12
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-3	2-3	2-3
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-4	1-5	3-8	5-10
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0-4	0-6	0-8
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	1-4	2-5	4-8

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта Легкая атлетика
 (спорт лиц с поражением ОДА) для ЭНП-1 года (6 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	162	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5
2	Специальная физическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	Техническая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	Тактическая подготовка	6				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	12		3	3			3	3					
9	Восстановительные мероприятия	4				1	1			1	1			
10	Тестирование и контроль	4		2							2			
11	Медицинский контроль	4	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5			
Общее кол-во часов		312	24,0	29,0	27,0	26,0	25,5	28,0	28,0	26,0	28,0	23,5	23,5	23,5

Вид спорта «Настольный теннис» (спорт лиц с поражением ОДА)

Продолжительность этапов спортивной подготовки

Этап начальной подготовки (НП) – этап спортивной подготовки, целью которого является формирование у занимающихся необходимого основного фонда двигательных умений и навыков, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники избранного вида спорта (дисциплины), происходит содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не младше 7 лет, желающие заниматься настольным теннисом, имеющие допуск врача к занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом. Спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на физическую подготовку и овладение основами техники настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Период пребывания на этапе не ограничивается количеством лет.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)			
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-55	33-50
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22-28	28-36
3.	Техническая подготовка (%)	30-38	21-33
4.	Тактическая подготовка (%)	1-2	3-4
5.	Психологическая подготовка (%)	0-2	1-4
6.	Теоретическая подготовка (%)	1-3	2-4
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-3	1-3
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0-2	0-4
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0-2	1-4

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 _____ К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта Настольный теннис
 (спорт лиц с поражением ОДА) для ЭНП-1 года (4,5 часа)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	88	8	7	8	7	7	8	7	8	7	7	7	7
2	Специальная физическая подготовка	50	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4
3	Техническая подготовка	70	5	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6
4	Тактическая подготовка	2				0,5	0,5		0,5	0,5				
5	Теоретическая подготовка	4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				
6	Психологическая подготовка	2	0,5	0,5									0,5	0,5
7	Инструкторская и судейская практика	2							0,5	0,5	0,5	0,5		
8	Участие в спортивных соревнованиях	6		2		2		2						
9	Восстановительные мероприятия	2			0,5	0,5	0,5	0,5						
10	Тестирование и контроль	4		2							2			
11	Медицинский контроль	4	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5			
Общее кол-во часов		234	18,5	22,5	19,5	22,0	18,5	20,5	19,0	20,0	21,0	17,5	17,5	17,5

Содержание и организация учебно-тренировочного процесса по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в АУ ДО СШ «Юность»

Учреждение осуществляет свою деятельность в соответствии с предметом и целями деятельности, определенными в соответствии с законодательством Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа Югры, муниципальными и локальными нормативными правовыми актами.

Предметом деятельности Учреждения является реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта:

- дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта.

Целями деятельности Учреждения являются:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
- создание условий для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Основными формами являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Режим работы

Учебно-тренировочный процесс проводится согласно расписанию учебных занятий, утвержденному директором спортивной школы.

Учебные занятия начинаются с 08.30 ч., оканчиваются в 21.00 ч.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки по видам спорта

рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся:

- начальной подготовки – 2-х часов;
- 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 проводятся совместные тренировки, «день борьбы», «день бокса» в субботу игровые дни, дни посещения тренажерного зала, саун, бассейна и т.д.

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

Вид спорта	Этапы	Минимальная Наполняемость	Объем тренировочной нагрузки
Самбо	ЭНП-1	14	6
Самбо	ЭНП-2	14	8
Самбо	ЭНП-3	14	8
Самбо	УТЭ-1	12	10
Самбо	УТЭ-2	12	10
Самбо	УТЭ-3	10	10
Самбо	УТЭ-4	10	12
Дзюдо	ЭНП-1	14	4,5
Дзюдо	ЭНП-2	16	6
Дзюдо	ЭНП-4	14	8
Дзюдо	УТЭ-2	10	10
Бокс	ЭНП-1	12	4,5
Бокс	ЭНП-2	12	6
Бокс	ЭНП-3	12	8
Бокс	УТЭ-1	10	8
Бокс	УТЭ-2	10	10
Бокс	УТЭ-3	10	10
Бокс	ЭССМ	5	24
Бокс	ЭВСМ	2	
Кикбоксинг	ЭНП-1	12	4,5
Кикбоксинг	ЭНП-2	12	6

Кикбоксинг	ЭНП-3	12	9
Кикбоксинг	УТЭ-1	10-12	8
Кикбоксинг	УТЭ-2	10	10
Кикбоксинг	УТЭ-3	10	10
Кикбоксинг	УТЭ-4	10-12	12
Киокусинкай	УТЭ-2	10	10
Киокусинкай	УТЭ-3	10	10
Пауэрлифтинг	ЭНП-1	8	4,5
Пауэрлифтинг	УТЭ-3	7	10
Пауэрлифтинг	ЭССМ	5	20
Лыжные гонки	ЭНП-1	14	4,5
Лыжные гонки	ЭНП-3	14	6
Лыжные гонки	УТЭ-1	12	10
Лыжные гонки	УТЭ-3	12	16
Лыжные гонки	УТЭ-4	10	16
Волейбол	ЭНП-3	14	8
Волейбол	УТЭ-1	14	10
Волейбол	УТЭ-2	14	12
Баскетбол	ЭНП-1	15	4,5
Баскетбол	УТЭ-1	14	9
Художественная гимнастика	ЭНП-1	14	4,5
Художественная гимнастика	УТЭ-2	8	12
Художественная гимнастика	УТЭ-4	8	14
Художественная гимнастика	УТЭ-5	6	14
Шахматы	ЭНП-1	12	4,5
Шахматы	ЭНП-2	12	6
Шахматы	УТЭ-2	8	12
Шахматы	УТЭ-3	9	12
Рукопашный бой	ЭНП-1	12	6-8
Спортивная акробатика	ЭНП-1	16	4,5
Настольный теннис	ЭНП-1	10	4,5
Настольный теннис	ЭНП-2	10	8
АС (настольный)	ЭНП-1	6	4,5

теннис)			
АС (легкая атлетика)	ЭНП-1	6	6

Нормативы количества учебно-тренировочных занятий
(общее количество в неделю)

№	Вид спорта	Количество тренировок в неделю				
№	Вид спорта	ЭНП-1	ЭНП 2-3 год	ТЭ 1-2 год	ТЭ 3-5 год	ЭССМ
1	Самбо	3	3-4	5-6	5-6	
2	Дзюдо	3	3-4	5-6	5-6	
3	Кикбоксинг	3	3-4	5-6	5-6	
4	Бокс	3	3-4	5-6	5-6	6
5	Пауэрлифтинг	3		4-5	5-6	6
6	Киокусинкай		4-5	4-5		
7	Волейбол		3-4	4-5	5-6	
8	Баскетбол	3		4-5	4-5	
9	Настольный теннис	3	4			
10	Шахматы	3	3-4	4-5	4-6	
11	Лыжные гонки	3	4-5	4-6	5-6	
12	Художественная гимнастика	3		5-6	5-6	
14	АС	3	3-4			

НОРМЫ НАПОЛНЯЕМОСТИ И КОМПЛЕКТОВАНИЕ ГРУПП
по программам спортивной подготовки

Наименование группы	Уровень и этапы подготовки обучающихся	Кол-во групп	Кол-во обучающихся в группе по норме	Всего обучающихся
Самбо				
ЭНП	1-3	12	14	168
ТЭ	1-4	13	10-12	144
ИТОГО		30		312
Дзюдо				
ЭНП	1-4	4	14-16	58
ТЭ	2	1	10	10
ИТОГО		5		68
Бокс				
ЭНП	1	10	12	120

УТЭ	1	6	10	60
ЭВСМ	3	1	2	2
ЭССМ	1	1	5	5
ИТОГО		18		187
Кикбоксинг				
ЭНП	1	3	12	36
ТЭ	4	5	10-12	54
ИТОГО		8		90
Киокусинкай				
УТЭ		2	10	20
ИТОГО		3		20
Пауэрлифтинг				
ТЭ	1	1	7	7
ЭНП	1	1	8	8
ЭССМ		1	5	5
ИТОГО		3		20
Лыжные гонки				
ЭНП	1	3	14	42
ТЭ	4	3	10-12	34
ИТОГО		6		76
Волейбол				
ЭНП	2	1	14	14
ТЭ	5	3	14	42
ИТОГО		4		56
Художественная гимнастика				
ЭНП	1	2	14	28
ТЭ	5	4	6-8	30
ИТОГО		6		58
Рукопашный бой				
ЭНП	1	2	12	24
ИТОГО		2		24
Спортивная акробатика				
ЭНП	1	2	16	32
ИТОГО		2		32
Настольный теннис				
ЭНП	1	3	10	30
ИТОГО		3		30
Баскетбол				
ЭНП		1	15	30
УТЭ		2	14	14

ИТОГО		3		44
Шахматы				
ЭНП	1-2	7	12-20	92
УТЭ	1-5	2	8-9	17
ИТОГО		9		109
Спорт лиц с поражением Опорно-двигательного аппарата (легкая атлетика, настольный теннис)				
ЭНП	1	2	6	12
ИТОГО	1	2	6	12
ВСЕГО		86		927

**НОРМЫ НАПОЛНЯЕМОСТИ И КОМПЛЕКТОВАНИЕ ГРУПП
по общеобразовательным программам по видам спорта**

Наименование группы	Уровень и этапы подготовки занимающихся	Кол-во учебных групп	Кол-во занимающихся в группе по норме	Всего занимающихся
САМБО				
СОЭ	1-3	12	15-25	195
ИТОГО		12		195
БОКС				
СОЭ	1-3	4	15	60
ИТОГО		4		60
КИКБОКСИНГ				
СОЭ	1-3	3	15	45
ИТОГО		3		45
ШАХМАТЫ				
СОЭ	1-3	3	20	60
ИТОГО		3		60
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА				
СОЭ	1-3	1	15	15
ИТОГО		1		15
РУКОПАШНЫЙ БОЙ				
СОЭ	1	1	15	15
ИТОГО		1		15
ВСЕГО		43		390

Объем недельной учебно-тренировочной нагрузки

Вид спорта	Этапы	Объем тренировочной
-------------------	--------------	----------------------------

		нагрузки
Самбо	СОЭ	4,5
Бокс	СОЭ	4,5
Кикбоксинг	СОЭ	4,5
Рукопашный бой	СОЭ	4,5
Шахматы	СОЭ	4
Художественная гимнастика	СОЭ	4,5

**НОРМЫ НАПОЛНЯЕМОСТИ И КОМПЛЕКТОВАНИЕ ГРУПП
АДАПТИВНОМУ ВИДУ СПОРТА
(НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС, ПАУЭРЛИФТИНГ)**

Наименование группы	Уровень и этапы подготовки обучающихся	Кол-во групп	Кол-во обучающихся в группе по норме	Всего обучающихся
ОТДЕЛЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ				
СОЭ	1	3	10	30
ИТОГО		3		30

**Объем недельной учебно-тренировочной нагрузки АФК
(настольный теннис, пауэрлифтинг)**

Вид спорта	Этапы	Объем тренировочной нагрузки
Настольный теннис	СОЭ	4,5
Пауэрлифтинг	СОЭ	4,5-6

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 42 недели по виду спорта ШАХМАТЫ
 для СОЭ-1 года (4 часа)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	23	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3		
2	Специальная физическая подготовка													
3	Техническая подготовка	56	5	6	6	6	5	5	6	6	6	5		
4	Тактическая подготовка	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		
5	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1		
6	Психологическая подготовка	4	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
7	Инструкторская и судейская практика	-												
8	Участие в спортивных соревнованиях	-												
9	Восстановительные мероприятия	-												
10	Тестирование и контроль	-												
11	Медицинский контроль	3	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5				
Общее кол-во часов		168	17,0	17,0	18,0	17,5	16,0	16,0	17,0	16,5	16,5	16,5		

УТВЕРЖДАЮ:

 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « _____ » _____ 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 42 недели по виду спорта ШАХМАТЫ
 для СОЭ-1 года (4 часа)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	23	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3		
2	Специальная физическая подготовка													
3	Техническая подготовка	56	5	6	6	6	5	5	6	6	6	5		
4	Тактическая подготовка	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		
5	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1		
6	Психологическая подготовка	4	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5		
7	Инструкторская и судейская практика	-												
8	Участие в спортивных соревнованиях	-												
9	Восстановительные мероприятия	-												
10	Тестирование и контроль	-												
11	Медицинский контроль	3	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5				
Общее кол-во часов		168	17,0	17,0	18,0	17,5	16,0	16,0	17,0	16,5	16,5	16,5		

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 42 недели по виду спорта РУКОПАШНЫЙ БОЙ
 для СОЭ-1 года (4,5 часа)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	98	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8		
2	Специальная физическая подготовка	36	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2		
3	Техническая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
4	Тактическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
5	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	2	1	1	1	1			
6	Психологическая подготовка	4	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5			
7	Инструкторская и судейская практика	-												
8	Участие в спортивных соревнованиях	-												
9	Восстановительные мероприятия	-												
10	Тестирование и контроль	-												
11	Медицинский контроль	3	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5				
Общее кол-во часов		189	18,0	20,0	20,0	19,5	20,0	20,0	20,0	20,0	19,5	12,0		

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 42 недели по виду спорта ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА
 для СОЭ-1 года (4,5 часа)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	111	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12		
2	Специальная физическая подготовка	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
3	Техническая подготовка	-												
4	Тактическая подготовка	-												
5	Теоретическая подготовка	12	2	1	2	1	2	1	1	1	1			
6	Психологическая подготовка	-												
7	Инструкторская и судейская практика	-												
8	Участие в спортивных соревнованиях	-												
9	Восстановительные мероприятия	-												
10	Тестирование и контроль	3	0,5	0,5	0,5				0,5	0,5	0,5			
11	Медицинский контроль	3			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				
Общее кол-во часов		189	19,5	18,5	20,0	18,5	19,5	18,5	19,0	19,0	18,5	18,0		

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 42 недели по виду спорта САМБО
 для СОЭ-1-3 года (4,5 часа)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
2	Специальная физическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
3	Техническая подготовка	85	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5		
4	Тактическая подготовка	4		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
5	Теоретическая подготовка	12	2	1	2	1	2	1	1	1	1			
6	Психологическая подготовка	2	0,5	0,5					0,5	0,5				
7	Инструкторская и судейская практика	-												
8	Участие в спортивных соревнованиях	-												
9	Восстановительные мероприятия	-												
10	Тестирование и контроль	3				1,5					1,5			
11	Медицинский контроль	3			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				
Общее кол-во часов		189	19,0	18,5	19,5	20,0	19,5	18,5	19,0	19,0	19,5	16,5		

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 42 недели по виду спорта КИКБОКСИНГ
 для СОЭ-1-3 года (4,5 часа)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	72	7	7	7	7	7	7	7	7	7	9		
2	Специальная физическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		
3	Техническая подготовка	75	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5		
4	Тактическая подготовка	4		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
5	Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5			
6	Психологическая подготовка	4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				
7	Инструкторская и судейская практика	2						0,5	0,5	0,5	0,5			
8	Участие в спортивных соревнованиях	-												
9	Восстановительные мероприятия	-												
10	Тестирование и контроль	3				1,5					1,5			
11	Медицинский контроль	3			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				
Общее кол-во часов		189	18,0	18,5	19,0	20,5	19,0	19,5	19,5	19,0	18,5	17,5		

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 42 недели по виду спорта БОКС
 для СОЭ-1-3 года (4,5 часа)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	95	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5		
2	Специальная физическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
3	Техническая подготовка	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
4	Тактическая подготовка	4		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
5	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
6	Психологическая подготовка	4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				
7	Инструкторская и судейская практика	-												
8	Участие в спортивных соревнованиях	-												
9	Восстановительные мероприятия	-												
10	Тестирование и контроль	3				1,5					1,5			
11	Медицинский контроль	3			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				
Общее кол-во часов		189	18,0	18,5	19,0	20,5	19,0	19,0	19,0	19,0	19,5	17,5		

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 «_____» _____ 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта Художественная гимнастика
 для ЭНП-1 года (2 часа) по Хореографии**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Танцевальная ритмика	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2.	Партерная хореография	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3.	Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1		1	1	1	1			
4.	Репертуарно постановочная работа	12	1		2	2	1	1	1	1	1	1		1
5.	Участие в спортивных соревнованиях	8		2		2			2		2			
6.	Медицинский контроль	4	1			1			1			1		
Общее кол-во часов		104	9	9	9	12	7	9	11	8	10	8	6	7

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта Художественная гимнастика
 для УТЭ-2 года (7 часов) по Хореографии**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Партерный экзерсис	100	9	8	9	8	8	9	8	8	9	8	8	8
2.	Развитие отдельных групп мышц	31	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
3.	Теоретическая подготовка	11	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1
4.	Физическая подготовка	52	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5
5.	Классический экзерсис	103	8,5	8,5	8,5	8,5	9,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5
6.	Репетиционно-постановочная работа	40	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3
7.	Участие в спортивных соревнованиях	18		4		4		4		3	3			
8.	Самостоятельная работа	9							3			1	4	1
Общее кол-во часов		364	29,0	31,0	29,0	31,0	27,0	34,0	31,0	30,0	32,0	30,0	31,0	29,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 «_____» _____ 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта Художественная гимнастика
 для УТЭ-2 года (8 часов) по Хореографии**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Партерная хореография	110	10	9	9	9	9	9	9	9	9	10	9	9
2.	Классический танец	42	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5
3.	Народно-сценический танец	11	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1
4.	Теоретическая подготовка	62	5	5	6	5	5	5	5	6	5	5	5	5
5.	Бальные танцы и современная хореография	103	6	9	9	9	7	9	9	9	9	9	9	9
6.	Репертуарно-постановочная работа	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
7.	Участие в спортивных соревнованиях	18		4		4		4		3	3			
8.	Самостоятельная работа	10			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общее кол-во часов		416	30,5	36,5	34,5	37,5	30,5	37,5	33,5	37,5	36,5	34,5	33,5	33,5

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 «_____» _____ 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта Художественная гимнастика
 для УТЭ-4-5 года (8 часов) по Хореографии**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
9.	Партерный экзерсис	131	12	11	12	11	10	10	11	10	11	11	11	11
10.	Развитие отдельных групп мышц	41	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4
11.	Теоретическая подготовка	11	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1
12.	Физическая подготовка	52	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5
13.	Классический экзерсис	104	10	9	9	8	8	8	9	8	8	9	9	9
14.	Репетиционно-постановочная работа	50	4	4	5	4	3	4	4	4	4	5	4	5
15.	Участие в спортивных соревнованиях	18		4		4		4		3	3			
16.	Самостоятельная работа	9							3			1	4	1
Общее кол-во часов		416	36	36	34	36	28	34	36	34	34	36	36	36

« » 2023 год

для УТЭ-4-5 года (9 часов) по Хореографии

[illegible]

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 42 недели по виду спорта Пауэрлифтинг (тренажерный зал)
 Для СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ по АФК, 4,5 часа**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	110	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11		
2	Специальная подготовка	45	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5		
3	Техническая подготовка	8		1	1	1	1	1	1	1	1			
4	Тактическая подготовка	8	1		1	1	1	1	1	1	1			
5	Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
6	Психологическая подготовка	3		0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	-		
7	Инструкторская и судейская практика	0												
8	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий												
9	Восстановительные мероприятия	4			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
10	Медицинский контроль	3	0,5	0,5	0,5				0,5	0,5	0,5			
Общее кол-во часов		189	18,0	18,5	20,0	19,5	19,0	19,0	20,0	20,0	19,0	16,0		

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 42 недели по виду спорта Пауэрлифтинг (тренажерный зал)
 Для СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ по АФК (6 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	152	16	15	15	15	15	15	15	15	15	16		
2	Специальная подготовка	63	6	7	6	7	6	7	6	6	6	6		
3	Техническая подготовка	8		1	1	1	1	1	1	1	1			
4	Тактическая подготовка	8	1		1	1	1	1	1	1	1			
5	Теоретическая подготовка	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2		
6	Психологическая подготовка	3	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5		-		
7	Инструкторская и судейская практика	-												
8	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий												
9	Восстановительные мероприятия	3				0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
10	Медицинский контроль	3	0,5	0,5	0,5				0,5	0,5	0,5			
Общее кол-во часов		252	26,0	25,0	25,0	25,5	24,5	26,0	25,5	25,5	25,0	24,0		

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2023 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 42 недели по виду спорта Настольный теннис
 Для СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ по АФК, (4,5 часа)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	74	8	7	8	7	7	8	7	8	7	7		
2	Специальная физическая подготовка	42	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4		
3	Техническая подготовка	52	5	6	6	6	6	5	6	6	6			
4	Тактическая подготовка	2				0,5	0,5		0,5	0,5				
5	Теоретическая подготовка	4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				
6	Психологическая подготовка	1	0,5	0,5										
7	Инструкторская и судейская практика	2							0,5	0,5	0,5	0,5		
8	Участие в спортивных соревнованиях	6		2		2		2						
9	Восстановительные мероприятия	2			0,5	0,5	0,5	0,5						
10	Тестирование и контроль													
11	Медицинский контроль	4	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5			
Общее кол-во часов		189	18,5	20,5	19,5	22,0	18,5	20,5	19,0	20,0	19,0	11,5		

