



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

АУ ДО СШ «Юность»

города Радужный

К.В. Дыбенко

2024 год

ГODOVOЙ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

**АУ ДО СШ "Юность"
города Радужный
на 2024-2025
учебно-тренировочный год**

г. Радужный 2024 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;
- Киокушин.
- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» в дисциплине «легкая атлетика»;
- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» в дисциплине «настольный теннис»;

- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» в дисциплине «настольный теннис»
- Дополнительная образовательная программа по Хореографии по виду спорта «Художественная гимнастика».

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 возможностями

- Программа физкультурно-оздоровительной направленности для лиц с ограниченными возможностями здоровья в дисциплине «настольный теннис»
- Программа физкультурно-оздоровительной направленности для лиц с ограниченными возможностями здоровья в дисциплине «пауэрлифтинг»

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.

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».
- 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.

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 - 12	12 - 16	18 - 22	22 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	416 - 624	624 - 832	936 - 1144	1144 - 1664

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	мастерства	
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, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 3	4 - 5	5 - 6	5 - 6

Годовой учебно-тренировочный план

N 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 лет	Свыше трех лет
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			

		4,5	6-8	8-10	12-16
1.	Общая физическая подготовка	88	98-138	138-140	146
2.	Специальная физическая подготовка	34	48-68	68-104	136
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	12-20	30
4.	Техническая подготовка	82	114-148	148-164	186
5.	Тактическая подготовка	6	10-18	18-34	60
6.	Теоретическая подготовка	12	12	12-16	18
7.	Психологическая подготовка	6	10-12	12-18	18
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	-	0/5	8
10.	Судейская практика	-	-	0/5	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	4
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	0/6	6
Общее количество часов в год		234	312-416	416-520	624

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 8 час.	2 год 10час.	3 год 10час.	4 год 12 час.
1	Общая физическая подготовка	138	140	140	146
2	Специальная физическая подготовка	68	104	104	136
3	Спортивные соревнования	12	20	20	30
4	Техническая подготовка	148	164	164	186
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	42	68	68	96
	тактическая подготовка	18	34	34	60
	теоретическая подготовка	12	16	16	18
	психологическая подготовка	12	18	18	18
6	Инструкторская и судейская практика	-	10	10	16
	Инструкторская практика	-	5	5	8
	Судейская практика	-	5	5	8
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	8	14	14	14
	Медицинские, медико-биологические	4	4	4	4
	Восстановительные мероприятия	0	6	6	6
	Тестирование и контроль	4	4	4	4
	ИТОГО	416	520	520	624

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2024 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
 « » 2024 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
 « » 2024 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
 « » 2024 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
 « » 2024 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	140	11	12	11	12	11	12	12	11	12	12	12	12
2	Специальная физическая подготовка	104	9	9	9	9	8	9	9	9	8	8	8	9
3	Техническая подготовка	164	14	14	13	13	13	14	14	14	13	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	41,5	44,5	44,5	46,5	41,0	47,5	47,5	48,5	41,5	41,0	38,0	38,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2024 год

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

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	146	12	13	12	13	12	12	12	12	12	12	12	12
2	Специальная физическая подготовка	136	11	12	12	11	11	12	12	11	11	11	11	11
3	Техническая подготовка	186	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5
4	Тактическая подготовка	60	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
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	30	-	5	5	5	-	5	5	5		-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	6	-	-	1	1	2	-	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	49	59	57	58	51,5	56	57	57	47	44,5	44,5	43,5

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.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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	10 - 14	16 - 18
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 728	832 - 936

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, состязания	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	

Контрольные	1	4	2	2	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	1
Основные	-	-	1	1	1	1
Состязания	-	-	10	15	18	18

**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 соревнованиях (%)	-	-	6 - 8	8 - 9	8 - 10	8 - 10
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 4,5	2 год 6	3-4 год 8
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 10	свыше 3 лет 16
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
 « » 2024 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
 « » 2024 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
 « » 2024 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
 « » 2024 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" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Юность» городского округа Радужный Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (далее Учреждение), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "бокс", утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 N 1055.

2. 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;

- 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.

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

**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 совершенств ования спортивного мастерства	Этап высшего спортивног о мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины "бокс"							
1.	Общая физическая подготовка (%)	38 - 45	36 - 42	20 - 22	15 - 17	12 - 14	9 - 10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10 - 14	15 - 18	16 - 21	17 - 22	17 - 22	17 - 22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2 - 4	3 - 5	3 - 5	3 - 5
4.	Техническая подготовка (%)	22 - 30	32 - 35	35 - 40	33 - 40	30 - 35	30 - 35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 12	5 - 16	10 - 25	18 - 27	22 - 30	26 - 30
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

№	Виды подготовки	1 год 4.5 часа	2 год 6 час.	3 год 8 час.
1	Общая физическая подготовка	104	128	140
2	Специальная физическая подготовка	32	46	78
3	Спортивные соревнования	-	-	-
4	Техническая подготовка	68	100	144
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	24	30	42
	тактическая подготовка	6	10	14
	теоретическая подготовка	12	10	14
	психологическая подготовка	6	10	14
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
	Инструкторская практика	-	-	-
	Судейская практика	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	6	8	12
	Медицинские, медико-биологические	3	4	4
	Восстановительные мероприятия	0	0	4
	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 10час.
1	Общая физическая подготовка	104	102	100
2	Специальная физическая подготовка	108	108	108
3	Спортивные соревнования	12	12	12
4	Техническая подготовка	180	180	180
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	96	96	96
	тактическая подготовка	32	32	32
	теоретическая подготовка	32	32	32
	психологическая подготовка	32	32	32
6	Инструкторская и судейская практика	8	10	12
	Инструкторская практика	4	5	6
	Судейская практика	4	5	6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	12	12	12
	Медицинские, медико-биологические	4	4	4

	Восстановительные мероприятия	4	4	4
	Тестирование и контроль	4	4	4
	ИТОГО	520	520	520

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

№	Виды подготовки	3 и более 24 час. 1248
1	Общая физическая подготовка	174
2	Специальная физическая подготовка	249
3	Спортивные соревнования	48
4	Техническая подготовка	379
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	312
	тактическая подготовка	142
	теоретическая подготовка	36
	психологическая подготовка	134
6	Инструкторская и судейская практика	26
	Инструкторская практика	13
	Судейская практика	13
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	60
	Медицинские, медико-биологические	14
	Восстановительные мероприятия	40
	Тестирование и контроль	6
	ИТОГО	1248

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2024 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	32	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
3	Техническая подготовка	68	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4
4	Тактическая подготовка	6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1			
5	Теоретическая подготовка	12	2	2	2	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	21,0	21,5	19,0	19,5	19,5	21,0	20,5	21,0	21,0	18,0	16,0	16,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2024 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	128	10	10	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11
2	Специальная физическая подготовка	46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
3	Техническая подготовка	100	8	8	8	9	8	9	9	9	8	8	8	8
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	25,5	27,5	25,5	26,5	26,5	27,5	29,5	27,5	26,0	24,0	22,0	24,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2024 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
 «___» _____ 2024 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта БОКС 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	104	8	9	9	9	9	8	9	8	9	8	9	9
2	Специальная физическая подготовка	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
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	8	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	1	1	1	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	42,0	49,5	44,0	47,5	44,0	46,5	46,0	43,0	43,5	42,0	36,0	36,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2024 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта БОКС 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	102	8	9	9	9	9	8	9	8	9	8	8	8
2	Специальная физическая подготовка	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
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	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	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	42,5	50,0	44,0	48,0	44,0	47,0	46,0	43,0	43,5	42,0	35,0	35,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2024 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта БОКС 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	100	8	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8
2	Специальная физическая подготовка	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
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	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	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	42,5	50,0	44,0	48,0	44,0	47,0	45,0	43,0	42,5	42,0	36,0	36,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2024 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	174	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5
2	Специальная физическая подготовка	249	21	21	21	21	21	21	21	21	21	20	20	20
3	Техническая подготовка	379	32	32	32	32	32	32	32	31	31	31	31	31
4	Тактическая подготовка	142	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
5	Теоретическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Психологическая подготовка	134	12	11	11	11	12	11	11	11	11	11	11	11
7	Инструкторская и судейская практика	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2
8	Участие в спортивных соревнованиях	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
9	Восстановительные мероприятия	40	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4
10	Тестирование и контроль	6		3	-				3	-	-			
11	Медицинский контроль	14	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1
Общее кол-во часов		1248	103,5	105,5	104,5	103,5	105,5	103,5	106,5	102,5	103,5	104,5	102,5	102,5

Вид спорта КИКБОКСИНГ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» (далее - Программа) предназначена для организации спортивной подготовки в автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Юность» городского округа Радужный Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (далее Учреждение), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. N 885.

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

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

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;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание;
- 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;

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 соревнованиях различного уровня.

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

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		

Для спортивных дисциплин лайт-контакт, поинтфайтинг.						
Контрольные	-	2-3	5-8	5-8	2-4	2-4
Отборочные	-	1-2	2-4	3-5	2-4	2-4

Основные	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4
----------	---	-----	-----	-----	-----	-----

	Для спортивных дисциплин К-1, фулл-контакт, лоу-кик.					
Контрольные	-	2-3	3-5	2-4	2-4	2-4
Отборочные	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4
Основные	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4

**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

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	112
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

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

№	Виды подготовки	1 год 8 час.	2 год 10час.	3 год 10час.	4 год 12 час.
1	Общая физическая подготовка	112	138	138	156
2	Специальная физическая подготовка	64	88	88	108
3	Спортивные соревнования	12	18	18	33
4	Техническая подготовка	184	196	196	230
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	28	54	54	62
	тактическая подготовка	9	18	18	20
	теоретическая подготовка	10	18	18	20
	психологическая подготовка	9	18	18	22
6	Инструкторская и судейская практика	8	12	12	14
	Инструкторская практика	3	6	6	7
	Судейская практика	5	6	6	7
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	8	14	14	18
	Медицинские, медико-биологические	4	4	4	4
	Восстановительные мероприятия	-	6	6	8
	Тестирование и контроль	4	4	4	6
	ИТОГО	416	520	520	728

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2024 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
 « » 2024 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
 « » 2024 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	112	9	10	9	9	9	9	10	10	10	9	9	9
2	Специальная физическая подготовка	64	5	6	5	6	5	6	5	5	5	6	5	5
3	Техническая подготовка	184	16	15	16	15	16	15	16	15	15	15	15	15
4	Тактическая подготовка	9		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	9	1	1	1	1		1	1	1	1	-	-	1
7	Инструкторская и судейская практика	8	-	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	-	-
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	32,5	37,5	37,5	37,5	33,5	37,5	37,5	37,5	33,5	32,5	29,0	30,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 _____ К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2024 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта КИКБОКСИНГ 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	112	9	10	9	9	9	9	10	10	10	9	9	9
2	Специальная физическая подготовка	64	5	6	5	6	5	6	5	5	5	6	5	5
3	Техническая подготовка	184	16	15	16	15	16	15	16	15	15	15	15	15
4	Тактическая подготовка	9		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	9	1	1	1	1		1	1	1	1	-	-	1
7	Инструкторская и судейская практика	8	-	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	-	-
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	32,5	37,5	37,5	37,5	33,5	37,5	37,5	37,5	33,5	32,5	29,0	30,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 «___» _____ 2024 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта КИКБОКСИНГ 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	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
 «___» _____ 2024 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта КИКБОКСИНГ для УТЭ-4 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» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовки в автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Юность» городского округа Радужный Ханты-Мансийского автономного округа - Югры (далее Учреждение).

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; совершенствование физических и координационных способностей посредством учебно-тренировочных занятий.

Объем программы

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	10 - 18	12 - 24	16 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	416 - 728	520 - 936	624 - 1248	832 - 1664

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	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		
Для спортивной дисциплины "ката"						
Контрольные	1	1	2	2	2	3
Отборочные	-	-	-	1	1	1
Основные	-	1	1	1	2	2

Для спортивной дисциплины "весовая категория"						
Контрольные	1	1	2	2	2	3
Отборочные	-	-	-	1	1	1
Основные	1	1	1	1	2	2

Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивн ого мастерст ва
Для спортивной дисциплины "ката"							
1.	Общая физическая подготовка (%)	30 - 40	25 - 30	20 - 25	10 - 20	10 - 15	10 - 15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15 - 24	18 - 26	20 - 27	20 - 28	20 - 30	20 - 30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	4 - 10	6 - 12	7 - 14	8 - 16
4.	Техническая подготовка (%)	34 - 44	36 - 46	38 - 48	40 - 50	40 - 50	40 - 50
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 3	1 - 3	5 - 10	6 - 15	6 - 15	3 - 15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1 - 2	1 - 3	1 - 4	2 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия,	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	5 - 10

	тестирование и контроль (%)						
Для спортивной дисциплины "весовая категория"							
1.	Общая физическая подготовка (%)	48 - 54	45 - 50	30 - 40	20 - 30	15 - 25	10 - 20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20 - 26	22 - 28	24 - 30	26 - 28	28 - 30	30 - 32
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1 - 2	1 - 2	5 - 10	6 - 12	7 - 14	8 - 16
4.	Техническая подготовка (%)	18 - 23	20 - 25	22 - 27	25 - 30	20 - 25	15 - 20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 4	1 - 3	6 - 15	10 - 20	15 - 25	20 - 30
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	3 - 6	5 - 10

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)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4.5-6	6-8	8-14	10-18

Для спортивной дисциплины «ката»					
1.	Общая физическая подготовка	90-110	104-124	88-146	78-166
2.	Специальная физическая подготовка	46-72	72-86	88-146	124-187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-8	16-72	32-84
4.	Техническая подготовка	86-124	124-166	188-279	234-349
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6-9	9-12	20-43	32-94
6.	Инструкторская и судейская практика	-	3-8	8-21	10-28
7.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	6-9	9-12	8-21	10-28
Для спортивной дисциплины «весовая категория»					
1.	Общая физическая подготовка	118-154	140-188	124-266	136-280
2.	Специальная физическая подготовка	52-76	70-94	104-178	138-244
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4-6	3-8	20-44	32-56
4.	Техническая подготовка	48-58	78-94	124-160	130-224
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6-9	9-12	24-44	62-94
6.	Инструкторская и судейская практика	-	3-8	8-14	10-16
7.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	6-9	9-12	12-22	12-22
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	520-936

Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		ЭНП-1	ЭНП-2	УТЭ-2	УТЭ-3
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10	10
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			

1.	Общая физическая подготовка			170	136
2.	Специальная физическая подготовка			124	138
3.	Участие в спортивных соревнованиях			32	32
4.	Техническая подготовка			118	130
5.	Тактическая подготовка			18	20
6.	Теоретическая подготовка			18	20
7.	Психологическая подготовка			18	22
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			4	4
9.	Инструкторская практика			5	5
10.	Судейская практика			5	5
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия			4	4
12.	Восстановительные мероприятия			4	4
Общее количество часов в год				520	520

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
АУ ДО СШ «Юность»
города Радужный
К.В. Дыбенко
« » 2024 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	170	15	14	14	14	14	15	14	14	14	14	14	14
2	Специальная физическая подготовка	124	10	10	11	10	11	10	10	11	11	10	10	10
3	Техническая подготовка	118	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
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	2	2	2	2	1	1		
7	Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	32	-	-	5	6	5	5	5	6		-	-	-
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	41,5	43,0	48,0	48,0	47,5	48,0	49,0	49,0	39,0	38,5	34,0	34,5

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2024 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	136	11	12	11	11	11	12	11	11	11	12	12	11
2	Специальная физическая подготовка	138	11	11	12	12	11	12	12	12	12	11	11	11
3	Техническая подготовка	130	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	11
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	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
7	Инструкторская и судейская практика	10	-	1	1	1	2	1	1	1	1	1	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	32	-	5	5	6	-	6		5	5	-	-	-
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	38,5	49,0	47,0	47,5	42,0	49,0	43,5	47,0	47,0	41,5	34,0	34,0

Вид спорта КИОКУШИН

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокушин» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «ката», «весовая категория», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокушин», утвержденным приказом Минспорта России от 02.12.2022 г. № 1122.

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.

Объем Программы

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

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды спортивных соревнований	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		
Для спортивной дисциплины "ката"						
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1	1

Основные	-	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины "весовая категория"						
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1	1
Основные	1	1	1	1	1	1

При проведении контрольных соревнований проводится контроль текущей подготовленности спортсменов, выявляются слабые стороны спортивной формы с целью внесения корректив в дальнейший тренировочный процесс.

При проведении отборочных соревнований формируются основные и резервные составы сборных команд.

При проведении основных соревнований ставятся задачи полной мобилизации спортсменов на достижение высших результатов.

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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;

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам

обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований, их программа (контрольные, отборочные, основные).

Цикличность учебно-тренировочного процесса характеризуется частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов. Циклы тренировки – наиболее общие формы ее структурной организации.

Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития учебно-тренировочного процесса, т.е. отличается от предыдущего обновленным содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием учебно-тренировочных нагрузок и т.д. От того, насколько рационально сочетаются при построении тренировки ее повторяющиеся и динамические черты, в решающей мере зависит ее эффективность.

В форме циклов строится весь тренировочный процесс – от его элементарных звеньев до этапов многолетней подготовки.

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 совершенс твования спортивног о мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины "ката"							
1.	Общая физическая подготовка (%)	30 - 40	25 - 30	20 - 25	10 - 20	10 - 15	10 - 15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15 - 24	18 - 26	20 - 27	20 - 28	20 - 30	20 - 30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	4 - 10	6 - 12	7 - 14	8 - 16
4.	Техническая подготовка (%)	34 - 44	36 - 46	38 - 48	40 - 50	40 - 50	40 - 50
5.	Тактическая,	1 - 3	1 - 3	5 - 10	6 - 15	6 - 15	3 - 15

	теоретическая, психологическая подготовка (%)						
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
Для спортивной дисциплины "весовая категория"							
1.	Общая физическая подготовка (%)	48 - 54	45 - 50	30 - 40	20 - 30	15 - 25	10 - 20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20 - 26	22 - 28	24 - 30	26 - 28	28 - 30	30 - 32
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1 - 2	1 - 2	5 - 10	6 - 12	7 - 14	8 - 16
4.	Техническая подготовка (%)	18 - 23	20 - 25	22 - 27	25 - 30	20 - 25	15 - 20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 4	1 - 3	6 - 15	10 - 20	15 - 25	20 - 30
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	3 - 6	5 - 10

**Годовой учебно-тренировочный план
по виду спорта "киокушин" для спортивной дисциплины «ката»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Часы нагрузки	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		4,5	6	8	10
1.	Общая физическая подготовка	84	98	100	102
2.	Специальная физическая подготовка	38	62	84	102
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	18	32
4.	Техническая подготовка	84	112	158	210
5.	Тактическая подготовка	6	8	20	32
6.	Теоретическая подготовка	8	8	10	12
7.	Психологическая подготовка	4	6	8	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	6
9.	Инструкторская практика	-			
10.	Судейская практика	-			
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4
12.	Восстановительные мероприятия	4	6	8	10
Общее количество часов в год		234	312	416	520

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 «___» _____ 2024 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта КИОКУШИН
 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	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
2	Специальная физическая подготовка	38	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3
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	8	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	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	2	-	0,5	0,5				0,5		0,5			
Общее кол-во часов		234	18,0	21,0	20,0	20,0	21,0	21,0	20,5	22,0	18,5	17,5	17,5	17,0

Вид спорта ПАУЭРЛИФТИНГ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее - Программа) предназначена для организации спортивной подготовки в Автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Юность» городского округа Радужный Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (далее Учреждение), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11. 2022 № 962.

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
- обеспечение учебно-тренировочного процесса,
- совершенствование физических и координационных способностей,

Содержание программы учитывает особенности подготовки спортсменов, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем учебно-тренировочном процессе;
- постепенное повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях.

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

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма, обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. 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)		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	14 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 728	728 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664

Учебно-тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях;
- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала. Использование различного рода технических средств и природных факторов.

Объем соревновательной деятельности

Спортивные соревнования: планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований:

контрольные,

отборочные,

основные, с учетом особенностей, задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.
- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	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		
Контрольные	1	1	2	2	1	1

Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**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 совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	46 - 55	41 - 50	25 - 40	20 - 25	15 - 20	10 - 15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25 - 30	30 - 35	35 - 40	38 - 47	40 - 50	42 - 55
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5 - 7	5 - 15	5 - 20	5 - 20
4.	Техническая	10 - 20	10 - 20	10 - 15	10 - 15	5 - 15	5 - 15

	подготовка (%)						
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 5	2 - 5	4 - 5	4 - 5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2 - 3	3 - 4	4 - 5	4 - 5
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

№ 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
 « » 2024 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
 « » 2024 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
 « » 2024 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» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Юность» городского округа Радужный Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (далее Учреждение), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "волейбол", утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 N 987.

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.

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 (аттестация);
- 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

**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-	1 - 3	1 - 3	1 - 4	2 - 4	4 - 6	5 - 10

	биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)						
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
 « ____ » _____ 2024 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
 « ____ » _____ 2024 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ВОЛЕЙБОЛ для УТЭ-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
« » 2024 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
 «___» _____ 2024 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ВОЛЕЙБОЛ для УТЭ-3 (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» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Юность» городского округа Радужный Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (далее Учреждение). С учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 985.

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 и 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 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.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «Рукопашный бой»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год		
Контрольные	1	1	1	2	2	2	2	3	4	5
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2	2	3	3
Основные	-	-	1	1	1	1	2	2	2	2

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	1-2 год 6 час.	3 год 8 час.	4 год 8 час.
1	Общая физическая подготовка	156	210	210
2	Специальная физическая подготовка	56	72	72
3	Спортивные соревнования	6	10	10
4	Техническая подготовка	56	78	78
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	26	30	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
« ____ » _____ 2024 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	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
«___» _____ 2024 год

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта РУКОПАШНЫЙ БОЙ 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	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

Вид спорта НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Юность» городского округа Радужный Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (далее Учреждение), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис", утвержденным приказом Минспорта России 31.10.2022 N 884.

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.

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.

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.

Объем дополнительной образовательной программы 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	12-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

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.

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

Типы учебно-тренировочных занятий:

учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, комбинированные, участие в соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «настольный теннис»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	1	1
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	2	3	5

**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, восстановительные 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	1-2 год 6 час.	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

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

№	Виды подготовки	1 год 12 час.	2 год 12 час.	3 год 12 час.	4 год 14 час.	5 год 14час.
1	Общая физическая подготовка	128	128	128	146	146
2	Специальная физическая подготовка	120	120	120	146	146
3	Спортивные соревнования	36	36	36	50	50
4	Техническая подготовка	186	186	186	186	186
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	124	124	124	166	166
	тактическая подготовка	86	86	86	112	112
	теоретическая подготовка	14	14	14	18	18
	психологическая подготовка	24	24	24	36	36
6	Инструкторская и судейская практика	18	18	18	22	22
	Инструкторская практика	9	9	9	11	11
	Судейская практика	9	9	9	11	11
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	12	12	12	12	12
	Медицинские, медико-биологические	4	4	4	4	4
	Восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4
	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
 «____» _____ 2024 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС
 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	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
 «___» _____ 2024 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС
 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	10	8	8	8	8	8	9	8	8	8	8	8
2	Специальная физическая подготовка	68	5	5	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6
3	Техническая подготовка	112	9	9	10	9	10	9	10	10	9	9	9	9
4	Тактическая подготовка	8		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	8			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	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		312	25,0	26,0	27,5	26,5	26,0	26,0	27,5	28,0	25,5	25,0	24,0	25,0

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
АУ ДО СШ «Юность»
города Радужный
_____ К.В. Дыбенко
« ____ » _____ 2024 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС
для УТЭ-1 года (12 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	128	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10
2	Специальная физическая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3	Техническая подготовка	186	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5	15,5
4	Тактическая подготовка	86	7	7	7	7	8	8	7	7	7	7	7	7
5	Теоретическая подготовка	14	2	2	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	18		2	2	2	2	2	2	2	2	2		
8	Участие в спортивных соревнованиях	36	-	-	6	6	6	6		6	6	-	-	-
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		624	48,0	52,0	55,5	55,5	56,0	56,0	49,5	57,5	54,5	48,5	45,5	45,5

Вид спорта СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее - Программа) предназначена для организации спортивной подготовки в автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Юность» городского округа Радужный Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (далее Учреждение), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика», утвержденным приказом Министра спорта России от 02.11.2022 № 910.

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;
- укрепление здоровья.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная акробатика»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	-	-	4	5
Основные	-	-	1	2

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)	
		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	13-17	13-17	18-24	18 - 24

	подготовка (%)				
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

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	56	56	56	68	68
2	Специальная физическая подготовка	124	124	124	146	146
3	Спортивные соревнования	36	36	36	38	38
4	Техническая подготовка	218	218	218	270	270
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	60	60	60	72	72
	тактическая подготовка	20	20	20	24	24
	теоретическая подготовка	20	20	20	24	24
	психологическая подготовка	20	20	20	24	24
6	Инструкторская и судейская практика	16	16	16	18	18
	Инструкторская практика	8	8	8	9	9
	Судейская практика	8	8	8	9	9
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
« » 2024 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА
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	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

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2024 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА
 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	88	8	7	7	8	7	7	7	8	8	7	7	7
2	Специальная физическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	Техническая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
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	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	26,5	26,5	27,5	24,0	26,5	25,5	29,5	27,5	24,0	24,0	24,0

Вид спорта ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Юность» городского округа Радужный Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (далее Учреждение), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09. 2022 № 733.

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.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма, обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Режим учебно-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

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивного специализации)		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	2	3	6	9	10
Основные	-	2	6	8	11

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**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	18 - 21	25 - 28	28 - 30	30 - 32	35 - 37	38 - 40

	подготовка (%)						
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	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	4	9
	тактическая подготовка	2	3
	теоретическая подготовка	2	3
	психологическая подготовка	-	3
6	Инструкторская и судейская практика, из них	-	-
	Инструкторская практика	-	-
	Судейская практика	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	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	1-2год 10 часов	3 год 14 часов	4-5 год 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

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2024 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ
 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	143	12	12	12	12	13	11	12	11	12	12	12	12
2	Специальная физическая подготовка	42	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3	3	3	4	3	4,5	4
3	Техническая подготовка	34	2	2	3	2	3	2	3	3	4	2	3	5
4	Тактическая подготовка	2								1	1			
5	Теоретическая подготовка	2			1		0,5	0,5						
6	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	4	-	-	1	-	0,5	1,5	1		-	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	2	-	-	-	0,5	0,5	-			-	1	-	-
10	Тестирование и контроль	3		1,5	-					1,5	-	-	-	-
11	Медицинский контроль	2	0,5	0,5	0,5	-	-		0,5	-	-			
Общее кол-во часов		234	18,0	19,5	21,0	18,0	21,0	18,0	19,5	19,5	21,0	18,0	19,5	21,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2024 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
« » 2024 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ
для УТЭ-1,2 года (10 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	208	18	18	16	17	17	15	16	15	18	18	20	20
2	Специальная физическая подготовка	151	13,5	13,5	11,5	12,5	12,5	11,5	12,5	10,5	12,5	13,5	13,5	13,5
3	Техническая подготовка	83	6	7	7	6	7	6	6	6	7	7	9	9
4	Тактическая подготовка	10	1	1	1	1	1	0,5	1	1	1	1	0,5	
5	Теоретическая подготовка	6	0,5	0,5	0,5	0,5	1		0,5	0,5		0,5	0,5	1
6	Психологическая подготовка	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	1	0,5			0,5
7	Инструкторская и судейская практика	15	1	2	1	2	2	1,5	2	1	1	1,5	-	-
8	Участие в спортивных соревнованиях	22	-	-	4	4		5	5	4	-	-	-	-
9	Восстановительные мероприятия	10	-	-	1	1	1	0,5	1	1	1	1	1,5	1
10	Тестирование и контроль	6	1	2	-					2	1	-	-	-
11	Медицинский контроль	4	1	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
Общее кол-во часов		520	42,5	45,0	42,5	45,0	42,5	40,0	45,0	42,5	42,5	42,5	45,0	45,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2024 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ
 для УТЭ-4,5 года (16 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	283	24,5	22,5	21,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	23	25	27	27
2	Специальная физическая подготовка	266	24	21	21	21	21	21	21	20	22	24	25	25
3	Техническая подготовка	92	8	6	6	6	7	5	5	6	8	9	12	14
4	Тактическая подготовка	17	2	2	2	2	2	1	1	2	1	0,5	1	0,5
5	Теоретическая подготовка	8	2	1		1	1,5	1	1	0,5				
6	Психологическая подготовка	17	3	2	2	1,5	2		1	1	1	1	1,5	1
7	Инструкторская и судейская практика	34	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3
8	Участие в спортивных соревнованиях	82		10	10	10	10	10	10	10	10	2		
-	Восстановительные мероприятия	22	-	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	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	67,0	71,5	69,5	69,0	71,5	64,0	67,0	69,0	72,0	67,0	71,5	72,5

Вид спорта ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в автономном учреждении дополнительного образования детей спортивная школа «Юность» городского округа Радужный Ханты-Мансийского автономного округа – Югры с учетом совокупности для спортивной дисциплины индивидуальная программа, спортивной дисциплины групповые упражнения, минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика", утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 N 984.

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;

- 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.

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта «художественная гимнастика», допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя (по хореографии) по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера-преподавателя к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, могут привлекаться и другие специалисты (например: хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры).

Ежегодное планирование тренировочного процесса по художественной гимнастике осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и

специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	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		
Для женщин						
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4	4
Основные	1	2	3	4	6	8
Для мужчин						
Контрольные	1	1	2	2	2	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	1	2	2	2	2	2

Сокращения, содержащиеся в таблице:

"женщины" - лица женского пола;

"мужчины" - лица мужского пола.

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 совершенствов ания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для женщин					
1.	Общая физическая подготовка (%)	35 - 45	6 - 10	2 - 4	1 - 2

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
Для мужчин					
1.	Общая физическая подготовка (%)	35 - 45	10 - 16	6 - 10	6 - 8
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17 - 23	18 - 26	16 - 24	16 - 24
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2 - 4	4 - 6	4 - 6	5 - 7
4.	Техническая подготовка (%)	25 - 35	45 - 55	50 - 60	50 - 60
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 12-14 час.	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
« ____ » _____ 2024 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
 « » 2024 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
 « » 2024 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА
 для УТЭ-1,2 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
 « » 2024 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА
 для УТЭ 3-4-5 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
 « ____ » _____ 2024 год

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

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Партерная хореография	5	1	1	1	1	1	-	-	-	-	1	-	-
2.	Классический танец	20	2,5	2,5	1	3	2	2	3	2	2	1	-	-
3.	Народно-сценический	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Теоретическая подготовка	1	0,5	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Бальные танцы и современная хореография	4	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-
6.	Репертуарно-постановочная работа	6	-	-	1	1	-	1	1	1	1	-	-	-
7.	Самостоятельная работа	16	-	-	-	-	-					3	5	5
Общее кол-во часов		52	4	4	3	5	3	4	5	4	4	6	5	5

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2024 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта Художественная гимнастика
 для УТЭ-2 года (4 часа) по Хореографии**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Партерная хореография	14	1	1	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-
2.	Классический танец	98	10	12	12	10	10	10	10	10	8	6	-	-
3.	Народно-сценический	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Теоретическая подготовка	4	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-
5.	Бальные танцы и современная хореография	19	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	-	-
6.	Репертуарно-постановочная работа	17	2	2	2	2	-	1	2	2	4	-	-	-
7.	Самостоятельная работа	54	-	-	-	2	4	-	-	-	4	8	18	18
Общее кол-во часов		208	16	18	16	18	18	16	16	18	18	16	18	18

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2024 год

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

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Партерная хореография	15	2	2	2	1	1	2	1	2	2	-	-	-
2	Классический танец	110	12	12	12	12	10	12	12	12	10	6	-	-
3	Народно-сценический	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Теоретическая подготовка	3	1	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
5	Бальные танцы и современная хореография	10	1	1	1	1	1	1	1	2	-	1	-	-
6	Репертуарно-постановочная работа	14	-	2	2	2	1	1	2	2	2	-	-	-
7	Самостоятельная работа	54	-	-	-	2	4	-	-	-	4	8	18	18
Общее кол-во часов		208	16	18	16	18	18	16	16	18	18	16	18	18

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 _____ К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2024 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта Художественная гимнастика
 для УТЭ-1 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	9	9	9	9	10	10	9	9	10	10	8	8
2.	Классический танец	103	9	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	8
3.	Народно-сценический	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4.	Теоретическая подготовка	11	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1
5.	Бальные танцы и современная хореография	50	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
6.	Репертуарно-постановочная работа	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
7.	Самостоятельная работа	10	1	1	1		1	1		1	1	1	1	1
Общее кол-во часов		416	36	35	35	34	34	36	34	35	36	35	33	33

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « ____ » _____ 2024 год

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

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Партерная хореография	134	11	11	11	11	12	12	11	11	12	12	10	10
2.	Классический танец	127	11	11	11	11	10	10	11	11	11	10	10	10
3.	Народно-сценический	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
4.	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Бальные танцы и современная хореография	62	6	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5
6.	Репертуарно-постановочная работа	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7.	Самостоятельная работа	17	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2
Общее кол-во часов		520	45	43	43	43	44	44	43	43	44	44	42	42

Вид спорта ШАХМАТЫ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «шахматы» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Юность» городского округа Радужный Ханты-Мансийского автономного округа - Югры (далее Учреждение), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «шахматы», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 года № 952 (с изменениями).

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

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	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		
Контрольные	3	4	4	4	4	1
Отборочные	-	2	2	2	4	4
Основные	-	1	1	2	3	4

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации

Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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 9 час.	2,3 год 9 час.	3-4год 12час.	4 год 14час.	5 год 14час.
1	Общая физическая подготовка	37	37	48	42	42
2	Специальная физическая подготовка	28	28	24	42	42
3	Спортивные соревнования	24	24	18	36	36
4	Техническая подготовка	139	139	205	241	241
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	210	210	287	313	313
	тактическая подготовка	174	174	227	247	247
	теоретическая подготовка	12	12	24	24	24
	психологическая подготовка	24	24	36	42	42
6	Инструкторская практика	5	5	6	9	9
7	Судейская практика	5	5	6	9	9
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	20	20	30	36	36
	Медицинские, медико-биологические	4	4	6	6	6
	Восстановительные мероприятия	12	12	18	24	24
	Тестирование и контроль	4	4	6	6	6
	ИТОГО	468	468	624	728	728

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 «____» _____ 2024 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
 «___» _____ 2024 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
« » 2024 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта ШАХМАТЫ
для УТЭ-1-2-3 года (9 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
2	Специальная физическая подготовка	28	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
3	Техническая подготовка	139	11	11	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11
4	Тактическая подготовка	174	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5	14,5
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	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
8	Участие в спортивных соревнованиях	24	5	4	5			5		5				
-	Восстановительные мероприятия	12	1	1	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		468	40,0	42,0	43,0	38,0	37,5	42,5	39,0	42,0	37,0	37,0	34,5	35,5

Вид спорта БАСКЕТБОЛ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовки в автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Юность» городского округа Радужный Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (далее Учреждение), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол", утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 N 1006.

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 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 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

Виды и объем соревновательной деятельности

- спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований, игр	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		
Контрольные	1	1	3	3	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Игры	10	10	30	40	40	40

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и

антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командировающей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**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

**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	12
1.	Общая физическая подготовка	48	56	58	75
2.	Специальная	34	50	70	100

	физическая подготовка				
3.	Спортивные соревнования	-	-	25	50
4.	Техническая подготовка	77	94	104	126
5.	Тактическая подготовка	16	25	30	62
6.	Теоретическая подготовка	16	22	21	31
7.	Психологическая подготовка	14	9	21	44
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	4	6
9.	Инструкторская практика	-	-	4	6
10.	Судейская практика	-	-	4	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	4	6
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	4	6
13.	Интегральная подготовка	23	37	67	106
Общее количество часов в год		234	312	416-520	624

« » 2024 год

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

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	56	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	6	4
2	Специальная физическая подготовка	50	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4
3	Техническая подготовка	94	7	9	8	9	8	8	9	8	4	9	8	7
4	Тактическая подготовка	25	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4
5	Теоретическая подготовка	22	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
6	Психологическая подготовка	19	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2
7	Инструкторская и судейская практика													
8	Участие в спортивных соревнованиях													
9	Восстановительные мероприятия	3			2						1			
10	Интегральная подготовка	37	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2
11	Тестирование и контроль	3									3			
12	Медицинский контроль	3												3
Общее кол-во часов		312	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	24,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	28,0

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2024 год

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

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	56	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	6	4
2	Специальная физическая подготовка	50	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4
3	Техническая подготовка	94	7	9	8	9	8	8	9	8	4	9	8	7
4	Тактическая подготовка	25	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4
5	Теоретическая подготовка	22	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
6	Психологическая подготовка	19	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2
7	Инструкторская и судейская практика	-												
8	Участие в спортивных соревнованиях													
9	Восстановительные мероприятия	3			2						1			
10	Интегральная подготовка	37	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2
11	Тестирование и контроль	3									3			
12	Медицинский контроль	3												3
Общее кол-во часов		312	26,0	26,0	26,0	26,0	24,0	24,0	28,0	26,0	26,0	26,0	26,0	28,0

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
АУ ДО СШ «Юность»
города Радужный
К.В. Дыбенко
« » 2024 год

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

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	75	7	5,5	6	7,5	6	6	6	6	6	6	6	7
2	Специальная физическая подготовка	75	6,5	5,5	6	6	6	6	6	7	6	7	6	7
3	Техническая подготовка	112	10	9	9	10	10	9	9	9	8,5	8,5	10	10
4	Тактическая подготовка	33	3	3	3	4	3	2	2	2	2	4	2	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	1	2	0	2	2	2
7	Инструкторская и судейская практика	14		1	1	2	2			2	1	1	3	1
8	Участие в спортивных соревнованиях	23			7			6	6		4			
9	Восстановительные мероприятия	5			1		1		1		1		1	
10	Интегральная подготовка	75	7	6	4,5	6	8	4	5,5	8	5	8	6	7
11	Тестирование и контроль	9		4							5			
12	Медицинский контроль	5												5
Общее кол-во часов		468	38,5	38,0	40,5	38,5	40,0	36,0	38,5	38,0	40,5	38,5	38,0	43,0

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании слова и словосочетания: «легкая атлетика – бег» с указанием дистанции 60 м, 100 м, 200 м, 400 м (далее – легкая атлетика – бег на короткие дистанции), «легкая атлетика – бег» с указанием дистанции 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, 42,195 км (далее – легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции), «легкая атлетика – метание копья, булавы, диска и легкая атлетика – толкание ядра» (далее – легкая атлетика – метания), «легкая атлетика – прыжки в длину, прыжки в высоту, тройной прыжок» (далее – легкая атлетика – прыжки), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022 г. № 1084 (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71704).

1.2. 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, а также всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "легкая атлетика"				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	III	4
			II	3
			I	2
Этап совершенствования	не ограничивается	13	III	2
			II	2

спортивного мастерства			I	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	III	1
			II	
			I	

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ГРУППЫ
ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ПО ВИДУ СПОРТА
"СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА"**

"T/F31", "T/F32", "T/F33", "T/F51", "T/F52", "T/F53", "F54", "T/F34 - 36", "F55", "F56", "T/F45", "T/F46", "T/F42", "T/F61", "T/F62", "T/F37 - 38", "T/F43 - 44", "T47", "F57", "T/F63", "T/F64", "T71", "T72", "RR1", "RR2", "RR3" - спортивные классы в спортивной дисциплине легкая атлетика, установленные в соответствии с классификационными правилами Международного паралимпийского комитета, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

**ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех	Свыше	До года	Свыше
Количество часов в неделю	4,5 - 7	8 - 9	10 - 14	14 - 16	18 - 20	20 - 22
Общее количество часов в год	234 - 364	416 - 468	520 - 728	728 - 832	936 - 1040	1040 - 1144

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "легкая атлетика" (I, II, III функциональные группы)				
Контрольные	1	2	5	5
Отборочные	-	2	2	2
Основные	1	1	1	1

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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 подготовк и	Учебно- тренировочн ый этап (этап спортивной специализац ии)	Этап совершен ствования спортивно го мастерств а	Этап высшего спортивного мастерства
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 (%)	24	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
« ____ » _____ 2024 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта Легкая атлетика
(спорт лиц с поражением ОДА) для ЭНП-2 года (8 часов)**

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	158	12	13	13	13	15	13	13	14	13	14	12	13
2	Специальная физическая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3	Техническая 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
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	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Инструкторская и судейская практика	-												
8	Участие в спортивных соревнованиях	24	4	4	4	4		4	4					
9	Восстановительные мероприятия	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
10	Тестирование и контроль	8		4							4			
11	Медицинский контроль	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
Общее кол-во часов		416	35,5	40,5	36,5	36,5	34,5	36,5	36,5	33,5	35,5	30,5	29,5	30,5

Вид спорта «спорт лиц с поражением ОДА» в дисциплине «настольный теннис»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплине «настольный теннис» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022 г. № 1084.

1.2. 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.

Программный материал объединен в систему многолетней спортивной подготовки спортсменов на этапах начальной подготовки, спортивной специализации (тренировочный этап), направленные на решение следующих задач:

1. Повышение уровня спортивного мастерства посредством систематических тренировок и выступления на спортивных соревнованиях.

2. Подготовка спортсменов высокой квалификации, обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

3. Формирование у спортсменов принципов здорового образа жизни, нулевой терпимости к допингу.

4. Формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

5. Формирование навыков самостоятельного систематического многолетнего физического совершенствования.

6. Воспитание культурно-нравственной личности, уважительного отношения к физической культуре и спорту, в том числе, к адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; воспитание и совершенствование морально-волевых качеств и патриотизма.

7. Получение спортсменами теоретических знаний о выбранном виде спорта, правилах вида спорта, изучение истории и опыта прошлых лет.

Распределение спортсменов по классам в настольном теннисе

В программе Паралимпийских летних игр участники соревнований по настольному теннису разделяются на 10 функциональных классов: для спортсменов с церебральным параличом, ампутациями, с прочими поражениями опорно-двигательного аппарата:

ТТ1 – спортсмены, у которых разгибание локтя достигается с помощью вращательного движения от плеча; координация движений пораженной руки значительно хуже, чем здоровой; у спортсменов с церебральным параличом

(СР) имеется серьезная мышечная спастика во всем теле, пониженная скорость движений руки и нарушенное равновесие в положении сидя.

ТТ2 – спортсмены, у которых локоть разгибается достаточно и движения руки хорошо координированы, но недостает силы; спортсмены с СР те же, что и в классе ТТ1, но с нормальной играющей рукой.

ТТ3 – спортсмены с минимальной потерей функций в играющей руке, имеют легкие изменения в положении тела и поддерживают свободной рукой, толкая и придерживая коляску; нижняя часть тела нуждается в постоянном контакте со спинкой кресла; движения руки назад ограничены в силу того, что нарушено равновесие тела; спортсмены с СР имеют минимальные ограничения в управлении обеими руками и серьезную спастическую мышцу обеих ног.

ТТ4 – спортсмены с нормальными движениями руки и тела; увеличить диапазон движений тела можно лишь с помощью свободной руки, толкая и поддерживая коляску; при выпрямлении руки вперед тело не может оптимально наклониться за рукой; спортсмены с ампутацией обеих ног выше колена с короткими культями; спортсмены с СР – средняя мышечная спастика и недостаточно точные движения руки и тела.

ТТ5 – спортсмены, которые могут наклоняться вперед и назад без помощи свободной руки, хорошее отталкивание бедрами или даже стопами оптимальное управление коляской в силу хорошего управления телом в направлении вперед-назад; возможны некоторые движения туловища в стороны; спортсмены с СР – спастика или потеря точности движений рук и тела легкие или минимальные, некоторые поражения ног.

ТТ6 – спортсмены, у которых имеется комбинированные поражения играющей руки и ног; спортсмены с СР – средняя спастика и потеря точности движений больше в ногах, чем в руках, или произвольные движения всего тела.

ТТ7 – спортсмены, у которых поражены обе руки, ампутация играющей руки или обеих рук выше или ниже локтя, или в комбинации.

ТТ8 – спортсмены с серьезным поражением одной или обеих ног; ампутация одной ноги выше колена или обеих ног ниже колена; спортсмены с СР – некоторая потеря точности движений и легкая спастика в ногах или руках.

ТТ9 – спортсмены, у которых хорошее динамическое равновесие; минимальное поражение одной или обеих рук, или разница в длине ног; ампутация одной ноги ниже колена; спортсмены с СР – легкая потеря точности движений в одной половине тела.

ТТ10 – спортсмены, у которых нормальная функция играющей руки; минимальные поражения свободной руки; ампутация свободной руки до 1/3 предплечья; спортсмены СР – минимальные произвольные движения.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Функциональные группы	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины настольный теннис				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	III	6
			II	4
			I	3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	III	4
			II	3
			I	2

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ГРУППЫ
ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ПО ВИДУ СПОРТА
"СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА"**

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

"1", "2", "3", "4", "5", "6", "7", "8", "9", "10" - спортивные классы в спортивной дисциплине настольный теннис, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации настольного тенниса, позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей;

**ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Этапный норматив	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	До года	Свыше года	
Для спортивной дисциплины настольный теннис							
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6-9	10-12	12-14	16-18	16-18	18-20
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 468	520-624	624-728	832-936	832-936	936-1040

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)				

Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	1	2	3	4

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА";

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной спортивной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости и месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- подготовительные соревнования, основной целью которых является адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы. Отработка

рациональных тактических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, приобретения соревновательного опыта, совершенствования специфических физических качеств;

□ основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

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- тренировочны й этап (этап спортивной специализаци и)	Этап совершенств ования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины настольный теннис (I, II, III функциональные группы)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	38 - 55	33 - 50	30 - 35	25 - 30
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22 - 28	28 - 36	30 - 43	35 - 46
3.	Техническая подготовка (%)	30 - 38	21 - 33	18 - 28	18 - 28
4.	Тактическая подготовка (%)	1 - 2	3 - 4	4 - 6	4 - 9
5.	Психологическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 4	2 - 6	2 - 9
6.	Теоретическая подготовка (%)	1 - 3	2 - 4	4 - 5	4 - 6
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0 - 3	1 - 3	2 - 5	2 - 6
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	0 - 2	0 - 4	0 - 6	0 - 8
9.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	0 - 2	1 - 4	2 - 6	2 - 8

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
АУ ДО СШ «Юность»
города Радужный
К.В. Дыбенко
« ____ » _____ 2024 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта Настольный теннис
(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	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
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	7	8	7	8	7	7	8	8	7	7	7
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	9	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
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	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
8	Участие в спортивных соревнованиях	9		3		3		3						
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		312	25,0	30,0	26,0	28,0	25,5	28,0	24,5	25,5	27,5	24,0	24,0	24,0

Вид спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» в дисциплине «настольный теннис»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплине «настольный теннис» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями", утвержденным приказом Минспорта России от 28.11.2022 N 1082.

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; выявление и поддержка детей, проявивших способности в спорте и создания первичной основы для долгосрочного развития спортсмена способного в дальнейшем полностью реализовать себя в избранной дисциплине вида спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина – настольный теннис)».

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Для спортивной дисциплины настольный теннис				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	До года	8
			Свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	До года	5
			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1

Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	Все периоды	1
-------------------------------------	-------------------	----	-------------	---

ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины настольный теннис						
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 12	16 - 20	20 - 24
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	416 - 520	520 - 624	832 - 1040	1040 - 1248

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки и количество соревнований			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины настольный теннис				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	4

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "спорт лиц с поражением ОДА";

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании

утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Каждому спортсмену в зависимости от уровня спортивного мастерства, физической, технико-тактической и психологической подготовки, календаря соревнований, тренер-преподаватель самостоятельно определяет необходимое количество соревнований (определенного вида), необходимое для получения необходимых результатов соревновательной деятельности.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и может быть увеличен или уменьшен тренером-преподавателем для своей группы.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивать уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификацией.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификацией.

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины настольный теннис						
Общая физическая подготовка (%)	26 - 34		17 - 23		13 - 17	9 - 11
Специальная	17 - 23		17 - 23		17 - 23	23 - 27

физическая подготовка (%)				
Техническая подготовка (%)	31 - 39	26 - 34	22 - 28	22 - 28
Тактическая подготовка (%)	5 - 7	8 - 12	14 - 18	14 - 18
Психологическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 4	1 - 4	1 - 4
Теоретическая подготовка (%)	0 - 2	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 4	1 - 3	1 - 3
Интегральная подготовка (%)	2 - 9	1 - 5	3 - 7	2 - 6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 4	1 - 5	3 - 7

Интегральная подготовка на этапе начальной подготовки может включать в свое содержание соревновательную подготовку (отражается в плане работы тренера-преподавателя)

Примерный план-график на 52 недели тренировочных занятий.

**Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями
(дисциплина - настольный теннис)**

№ 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 года			Свыше года		
		4.5	6	7	8	8	9	10	10	12	
1.	Общая физическая подготовка	60	91	105	118	84	100	114	110	126	
2.	Специальная физическая подготовка	48	59	68	79	84	100	114	110	126	
3.	Спортивные соревнования	-	9	12	12	16	14	20	22	25	
4.	Техническая подготовка	72	110	127	145	137	146	159	158	206	
5.	Тактическая подготовка	16	22	25	25	42	52	56	55	62	
6.	Теоретическая подготовка	4	6	7	4	8	11	10	10	12	
7.	Психологическая подготовка	4	3	4	4	8	16	12	14	12	
8.	Интегральная подготовка	18	9	12	21	21	15	20	22	31	
9.	Восстановительные мероприятия, медико-биологические, тестирование	12	3	4	8	16	14	15	18	24	
	Всего	234	312	364	416	416	468	520	520	624	

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
АУ ДО СШ «Юность»
города Радужный
_____ К.В. Дыбенко
« ____ » _____ 2024 год

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по виду спорта Настольный теннис
(спорт лиц с интеллектуальными нарушениями) 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	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	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	16	1	1	2	1	2	1	2	1	2	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	4	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5			
7	Интегральная подготовка	18	1	1	1	2	2	2	1	2		2	2	2
8	Восстановительные мероприятия	4	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	
9	Тестирование и контроль	4		2							2			
10	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	21,0	20,0	19,5	19,5	20,0	20,0	19,5	20,5	18,5	18,5	18,0

Реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ по видам спорта

1. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта
«Бокс»
2. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта
«Самбо»
3. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта
«Кикбоксинг»
4. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта
«Шахматы»
5. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта
«Рукопашный бой»
6. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта
«Художественная гимнастика».

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий боксом.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров:

- теоретическую,
- физическую,
- технико-тактическую,
- психологическую
- соревновательную.

Цель программы - определение содержания образования, способов организации образовательной деятельности и взаимодействия участников образовательного процесса в достижении личностного, социального и познавательного развития обучающихся, в формировании у обучающихся здорового образа жизни и потребностей к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

Задачи программы:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в обществе;
- укрепление здоровья;
- формирование и развитие спортивных способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

БОКС

Учебный план (на 42 недели) учебно-тренировочных занятий

№	Виды подготовки	4.5 часа
1	Общая физическая подготовка	95
2	Специальная физическая подготовка	20
3	Спортивные соревнования	-
4	Техническая подготовка	50
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	18
	тактическая подготовка	4
	теоретическая подготовка	10
	психологическая подготовка	4
6	Инструкторская и судейская практика	-
	Инструкторская практика	-
	Судейская практика	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	6
	Медицинские, медико-биологические	3
	Восстановительные мероприятия	0
	Тестирование и контроль	3
	ИТОГО	189

КИКБОКСИНГ

№	Виды подготовки	1 год 4.5 часа
1	Общая физическая подготовка	72
2	Специальная физическая подготовка	18
3	Спортивные соревнования	-
4	Техническая подготовка	75
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	16
	тактическая подготовка	4
	теоретическая подготовка	8
	психологическая подготовка	4
6	Инструкторская и судейская практика	2
	Инструкторская практика	-
	Судейская практика	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	6
	Медицинские, медико-биологические	3
	Восстановительные мероприятия	0

	Тестирование и контроль	3
	ИТОГО	189

САМБО

№	Виды подготовки	1 год 4,5 часа	2 год 4,5 час.	3 год 4,5 час.
1	Общая физическая подготовка	60	60	60
2	Специальная физическая подготовка	20	20	20
3	Спортивные соревнования	-	-	-
4	Техническая подготовка	85	85	85
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	18	18	18
	тактическая подготовка	4	4	4
	теоретическая подготовка	12	12	12
	психологическая подготовка	2	2	2
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
	Инструкторская практика	-	-	-
	Судейская практика	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	6	6	6
	Медицинские, медико-биологические	3	3	3
	Восстановительные мероприятия	0	0	0
	Тестирование и контроль	3	3	3
	ИТОГО	189	189	189

ШАХМАТЫ

№	Виды подготовки	1 год 4 часа
1	Общая физическая подготовка	25
2	Специальная физическая подготовка	-
3	Спортивные соревнования	-
4	Техническая подготовка	36
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	50
	теоретическая подготовка	12
	психологическая подготовка	-
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	3
	ИТОГО	126

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

№	Виды подготовки	1 год 4,5 часа
1	Общая физическая подготовка	98
2	Специальная физическая подготовка	36
3	Спортивные соревнования	-
4	Техническая подготовка	20
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	32
	тактическая подготовка	18
	теоретическая подготовка	10
	психологическая подготовка	4
6	Инструкторская и судейская практика	0
	Инструкторская практика	-
	Судейская практика	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	3
	Медицинские, медико-биологические	3
	Восстановительные мероприятия	-
	Тестирование и контроль	-
	ИТОГО	189

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

№	Виды подготовки	1 год 4,5 часа
1	Общая физическая подготовка	111
2	Специальная физическая подготовка	60
3	Спортивные соревнования	-
4	Техническая подготовка	-
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	12
	тактическая подготовка	
	теоретическая подготовка	12
	психологическая подготовка	
6	Инструкторская и судейская практика	-
	Инструкторская практика	-
	Судейская практика	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	6
	Медицинские, медико-биологические	3
	Восстановительные мероприятия	
	Тестирование и контроль	3
	ИТОГО	189

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
АУ ДО СШ «Юность»
города Радужный
К.В. Дыбенко
«___» _____ 2024 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
 «___» _____ 2024 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
« » 2024 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
« » 2024 год

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

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	25	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3		
2	Специальная физическая подготовка													
3	Техническая подготовка	36	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4		
4	Тактическая подготовка	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
5	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1		
6	Психологическая подготовка	0												
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		126	13,5	13,5	12,5	13,0	12,0	13,5	11,5	12,5	11,0	13,0		

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 «___» _____ 2024 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
« » 2024 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		

Реализация программ физкультурно-спортивной направленности среди лиц с ограниченными возможностями

- Программа физкультурно-оздоровительной направленности для лиц с ограниченными возможностями здоровья в дисциплине «настольный теннис»;
- Программа физкультурно-оздоровительной направленности для лиц с ограниченными возможностями здоровья в дисциплине «пауэрлифтинг»

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Целью является привлечение максимально возможного числа людей с инвалидностью к систематическим занятиям по настольному теннису

Задачи:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физической культурой и спортом.
2. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков.
3. Укрепление общего физического состояния и улучшение показателей физических качеств, осуществление коррекции при нарушении психомоторики и физического развития;
4. Для глухих и слабослышащих детей - это развитие функций статического и динамического равновесия, ознакомление с речевым материалом, связанного с развитием двигательных умений и навыков;
5. Для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата – профилактика развития вторичной тугоподвижности, контрактур суставов конечностей, сохранившейся конечности, культ, недоразвитых конечностей, укрепление и развитие силы мышечных групп, тренировка опорной функции рук, улучшение подвижности в суставах, повышение психоэмоционального тонуса;
6. Освоение основ техники владения ракеткой;
7. Подготовка спортсменов высокой квалификации для выступления на соревнованиях среди инвалидов.

Наполняемость групп и распределение по функциональным возможностям

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап		9	минимальный – 8 максимальный – 10

Распределение по функциональным возможностям

№	Наименование видов спорта	Группа III	Группа II	Группа I
---	---------------------------	------------	-----------	----------

1	2	3	4	5
1.	Настольный теннис, в т.ч. на колясках	ТТ9, ТТ10, ТТ11 (INAS-FID), слабослышащие, глухие	ТТ6, ТТ7, ТТ8 SOI	ТТ1, ТТ2, ТТ3, ТТ4, ТТ5

ТТ1 - спортсмены, у которых разгибание локтя достигается с помощью вращательного движения от плеча; координация движений пораженной руки значительно хуже, чем у здоровой; у спортсменов с церебральным параличом (СР) имеется серьезная мышечная спастика во всем теле, пониженная скорость движений руки и нарушенное равновесие в положении сидя.

ТТ2 - спортсмены, у которых локоть разгибается достаточно и движения руки хорошо координированы, но не хватает силы; спортсмены с СР те же, что и в классе ТТ1, но с нормальной играющей рукой.

ТТ3 - спортсмены с минимальной потерей функций в играющей руке, имеют легкие изменения в положении тела и поддерживают свободной рукой, толкая и придерживая коляску; нижняя часть тела нуждается в постоянном контакте со спинкой кресла; движения руки назад ограничены в силу того, что нарушено равновесие тела; спортсмены с СР имеют минимальные ограничения в управлении обеими руками и серьезную спастическую мышцу обеих ног.

ТТ4 - спортсмены с нормальными движениями руки и тела; увеличить диапазон движений тела можно лишь с помощью свободной руки, толкая и поддерживая коляску; при выпрямлении руки вперед тело не может оптимально наклониться за рукой вперед; спортсмены с ампутацией обеих ног выше колена с короткими культями; спортсмены с СР - средняя мышечная спастика и недостаточно точные движения руки и тела.

ТТ5 - спортсмены, которые могут наклоняться вперед и назад без помощи свободной руки, хорошее отталкивание бедрами или даже стопами; оптимальное управление коляской в силу хорошего управления телом в направлении вперед-назад; возможны некоторые движения туловища в стороны; спортсмены с СР - спастика или потеря точности движений рук и тела легкие или минимальные, некоторые поражения ног.

ТТ6 - спортсмены, у которых имеется комбинированные поражения играющей руки и ног; спортсмены с СР - средняя спастика и потеря точности движений больше в ногах, чем в руках, или произвольные движения всего тела.

ТТ7 - спортсмены, у которых поражены обе руки, ампутация играющей руки или обеих рук выше или ниже локтя или в комбинации.

ТТ8 - спортсмены с серьезным поражением одной или обеих ног; ампутация одной ноги выше колена или обеих ног ниже колена; спортсмены с СР - некоторая потеря точности движений и легкая спастика в ногах или руках.

ТТ9 - спортсмены, у которых хорошее динамическое равновесие; минимальное поражение одной или обеих рук или разница в длине ног; ампутация одной ноги ниже колена; спортсмены с СР - легкая потеря точности движений в одной половине тела.

ТТ10 - спортсмены, у которых нормальная функция играющей руки; минимальные поражения свободной руки; ампутация свободной руки до 1/3 предплечья; спортсмены СР - минимальные произвольные движения. В чемпионатах мира и Европы по настольному теннису, проводимых под эгидой Международного Паралимпийского комитета, кроме вышеперечисленных спортсменов принимают участие спортсмены класса ТТ11.

ТТ11 - спортсмены с нарушением интеллекта в соответствии с определениями Всемирной организации здравоохранения и INS-FID. В соревнованиях по настольному теннису, среди инвалидов по слуху, разделение по классам не проводится.

Тренировочный план

№ п/п	Разделы подготовки	СОЭ 4,5 часа
1.	Общая физическая подготовка	74
2.	Специальная физическая подготовка	42
3.	Техническая подготовка	52
4.	Тактическая подготовка	2
5.	Теоретическая подготовка	4
6.	Психологическая подготовка	1
7.	Инструкторская и судейская практика	2
8.	Участие в спортивных соревнованиях	6
9.	Восстановительные мероприятия	2
10.	Тестирование и контроль	-
11.	Медицинский контроль	4
Общее кол-во часов		189

ПАУЭРЛИФТИНГ

Актуальность занятий пауэрлифтингом предполагает, что спортсмены развивают физическое качество - силу с меньшими нагрузками на опорно-двигательный аппарат, что уменьшает травматизм.

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

- привлечение к регулярным занятиям спортом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

-укрепление здоровья, содействие физическому развитию;

-обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

-обучение основам техники пауэрлифтинга;

-развитие двигательных и координационных способностей;

-воспитание трудолюбия;

-овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических

- упражнений и освоение техники подвижных игр;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- выявление задатков и способностей;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий пауэрлифтингом.

После обучения данной программы возможно дальнейшее обучение на этапах по дополнительным программам спортивной подготовки.

Нормативы по распределению спортсменов на группы по видам спорта, в соответствии с функционально-медицинскими классами в отдельных видах спорта

№	Вид спорта	Группа III	Группа II	Группа I
1	2	3	4	5
1.	Пауэрлифтинг (тренажерный зал)	B3, A3, A4, CP7, CP8, спортсмены с ПОДА, относящиеся к категории "прочие", INAS-FID, слабослышащие, глухие	B2, A2, III, IV, V, 55, 56, CP5, CP6, SOI	B1, 53, 54, CP3, CP4

Тренировочный план

№ п/п	Разделы подготовки	СОЭ 4,5 часов	СОЭ-6 часов
1.	Общая физическая подготовка	110	152
2.	Специальная физическая подготовка	45	63
3.	Техническая подготовка	8	8
4.	Тактическая подготовка	8	8
5.	Теоретическая подготовка	8	12
6.	Психологическая подготовка	3	3
7.	Инструкторская и судейская практика	0	0
8.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0
9.	Восстановительные мероприятия	4	3
10.	Тестирование и контроль	0	0
11.	Медицинский контроль	3	3
Общее кол-во часов		189	252

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 АУ ДО СШ «Юность»
 города Радужный
 К.В. Дыбенко
 « » 2024 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
 « » 2024 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
 « » 2024 год

**Годовой учебно-тренировочный план на для АФК по Настольному теннису
 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		

