

УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом
МБУ ДО «СШ г. Валуйки»
Протокол 3/23 от 30.08.2023 г.



**Учебно-тренировочный план
муниципального бюджетного
учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа г. Валуйки»
Белгородской области.**

г. Валуйки

Пояснительная записка.

Годовой учебно-тренировочный план разработан в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ, Приказом Министерства образования и науки РФ от 11.05.2016 №536 «Об утверждении Особенности режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность» (раздел II), Приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, Примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта, Уставом и локальными актами МБУ ДО «СШ г. Валуйки» (далее – СШ), а так же - утверждёнными программами спортивной подготовки СШ.

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан в астрономических часах и учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности занимающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Содержание годового учебно-тренировочного плана включает в себя следующие разделы:

1. Режим работы СШ

2. Годовые учебно-тренировочные планы спортивной подготовки по видам спорта

Режим занятий групповой формы работы устанавливается расписанием, утверждаемым директором учреждения по представлению тренеров-преподавателей с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних, возрастных особенностей спортсменов и установленных санитарно-гигиенических норм. В течение года время и место занятий может изменяться в соответствии с циклом спортивной подготовки, временем года, а так же - особенностями реализации программ. В целях повышения эффективности учебно-тренировочного процесса для проведения занятий используются так же спортивные уличные площадки в рамках утверждённых основным расписанием (для спортивных залов) временных интервалов.

Проведение мониторинга достижения обучающимися планируемых результатов освоения программ предусматривает организацию первичного и итогового мониторинга. Обследование проводится в режиме работы Учреждения, как в ходе контрольных мероприятий и соревновательной деятельности, так и в ходе учебно-тренировочного процесса без специально отведенного для него времени посредством бесед и педагогических наблюдений.

Учебно-тренировочный план обсуждается и принимается Педагогическим советом и утверждается приказом директора.

1. Режим Работы СШ.

Режим работы СШ	Администрация СШ: по будням с 8.00 до 17.00 Тренеры-преподаватели: в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
Начало учебно-тренировочного года	01 сентября
Количество недель в году	52 недели (включая 6 недель, период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса)

Продолжительность учебно-тренировочной недели	Семидневная неделя. Занятия проводятся согласно расписанию занятий, а так же в соответствии с планом мероприятий и планами самостоятельной работы обучающихся.
Продолжительность занятий	Рекомендуемая продолжительность одного занятия по этапам спортивной подготовки: НП - 2 часа; УТГ - 3 часа; СС - 4 часа. Продолжительность одного учебно-тренировочного часа составляет 60 минут.
Возможные сроки проведения учебно-тренировочных сборов	- летний оздоровительный период; - период каникул в общеобразовательных учреждениях; - период подготовки к спортивным соревнованиям (согласно плана спортивно-массовых мероприятий).
Сроки проведения мониторинга качества осуществления спортивной подготовки	Постоянно в течении всего года согласно «Плана внутришкольного контроля».
Праздничные (нерабочие) дни	Согласно производственному календарю.

2. Учебно-тренировочный план.

Процесс многолетней подготовки в СШ включает в себя:

Спортивная подготовка:

- **Начальная подготовка (НП).** Решает задачу отбора способных детей, формирования у них устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений.

- **Учебно тренировочный этап (УТЭ).** Решает задачу повышения уровня физической подготовленности спортсменов и их спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта, формирование спортивной мотивации.

- **Совершенствование спортивного мастерства (ССМ).** Решает задачи повышения функциональных возможностей организма и привлечение к специальной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов.

Учебно-тренировочный план для этапов многолетней подготовки рассчитан на 46 недель и включает в себя: групповые учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные сборы, участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, инструкторскую и судейскую практику, медико-восстановительные мероприятия, контрольные испытания и др.

Недельный объём учебно-тренировочной нагрузки может варьироваться (увеличиваться или уменьшаться), как в течение цикла спортивной подготовки, так и внутри спортивного сезона в зависимости от целей и задач конкретного тренировочного цикла и направленности спортивной подготовки в рамках объёма утверждённого учебно-тренировочного плана.

Учебно-тренировочные планы спортивной подготовки по видам спорта:

Баскетбол.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5 - 6	6 - 8	8 - 14	12 - 18	16 - 24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		15		12		6
1.	Общая физическая подготовка	51 - 58	77 - 80	70 - 90	69 - 83	85 - 132
2.	Специальная физическая подготовка	25 - 39	44 - 59	63 - 67	110 - 113	132 - 199
3.	Техническая и тактическая подготовка	62 - 99	78 - 104	88 - 161	121 - 166	162 - 175
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	44 - 46	41 - 66	52 - 103	99 - 164	118 - 177
5.	Интегральная подготовка	17 - 24	28 - 46	59 - 116	88 - 166	132 - 221
6.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	-	22 - 77	44 - 99	66 - 144
7.	Восстановительные мероприятия	4	4 - 7	7 - 19	11 - 25	29 - 44
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2 - 4	4 - 6	5 - 6	6
9.	Мед. обследование	2	2	3 - 5	5 - 6	6
Общее количество часов в год		207 - 276	276 - 368	368 - 644	552 - 828	736 - 1104

Бокс.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	16 - 18	20 - 24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		9		12		14
1.	Общая физическая подготовка	87 - 124	100 - 140	92 - 107	155 - 162	156 - 176
2.	Специальная физическая подготовка	33 - 45	39 - 55	97 - 129	147 - 157	199 - 232
3.	Техническая и тактическая подготовка	62 - 69	97 - 105	170 - 258	248 - 273	304 - 364
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	17 - 28	30 - 55	71 - 97	132 - 166	166 - 221
5.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	-	14 - 26	29 - 33	46 - 55
6.	Восстановительные мероприятия	4 - 6	6 - 7	9 - 19	15 - 25	37 - 44
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2 - 4	4	5 - 6	6
8.	Мед.обследование	2	2	3 - 4	5 - 6	6
Общее количество часов в год		207 - 276	276 - 368	460 - 644	736 - 828	920 - 1104

Волейбол.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 18	18 - 24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		14		12		6
1.	Общая физическая подготовка	58 - 80	75 - 96	94 - 100	110 - 174	87 - 110
2.	Специальная физическая подготовка	29 - 35	36 - 52	74 - 94	88 - 116	182 - 221
3.	Техническая и тактическая подготовка	46 - 61	66 - 92	106 - 110	138 - 178	190 - 276
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	31 - 41	49 - 63	101 - 110	99 - 149	166 - 188
5.	Интегральная подготовка	35 - 50	41 - 52	46 - 66	57 - 108	83 - 132
6.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	-	23 - 44	33 - 66	75 - 110
7.	Восстановительные мероприятия	4 - 5	5 - 7	9 - 17	17 - 25	33 - 55
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2 - 4	4 - 6	5 - 6	6
9.	Мед. обследование	2	2	3 - 5	5 - 6	6
Общее количество часов в год		207 - 276	276 - 368	460 - 552	552 - 828	828 - 1104

Кикбоксинг.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5 - 6	6 - 8	8 - 14	12 - 18	16 - 24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12		10		4
1.	Общая физическая подготовка	72 - 97	75 - 102	92 - 155	83 - 116	110 - 155
2.	Специальная физическая подготовка	29 - 39	44 - 59	59 - 97	121 - 174	125 - 221
3.	Техническая и тактическая подготовка	83 - 110	127 - 170	136 - 245	188 - 273	228 - 353
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	11 - 12	12 - 15	37 - 64	77 - 132	162 - 210
5.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4 - 8	8 - 9	29 - 43	45 - 83	56 - 93
6.	Восстановительные мероприятия	4 - 6	6 - 7	8 - 32	28 - 38	43 - 60
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2 - 4	4	5 - 6	6
8.	Мед. обследование	2	2	3 - 4	5 - 6	6
Общее количество часов в год		207 - 276	276 - 368	368 - 644	552 - 828	736 - 1104

Киокусинкай.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5 - 6	6 - 8	8 - 14	12 - 18	16 - 24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12		10		3
1.	Общая физическая подготовка	104 – 144	127 – 184	136 – 238	177 – 273	173 – 226
2.	Специальная физическая подготовка	56 – 70	66 – 75	74 – 142	116 – 166	169 – 225
3.	Техническая и тактическая подготовка	37 – 44	58 – 74	92 – 161	138 – 170	184 – 254
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	4 – 8	9 – 11	30 – 43	55 – 99	103 – 222
5.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	6 – 11	22 – 39	44 – 83	66 – 110
6.	Восстановительные мероприятия	2 – 6	6 – 7	7 – 13	12 – 25	29 – 55
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2 – 4	4	5 – 6	6
8.	Мед. обследование	2	2	3 – 4	5 – 6	6
Общее количество часов в год		207 - 276	276 - 368	368 - 644	552 - 828	736 - 1104

Лёгкая атлетика.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10	8			2
		Бег на короткие дистанции				
1.	Общая физическая подготовка	93-110	108-129	141-206	144-182	203-221
2.	Специальная физическая подготовка	72-91	108-129	137-152	204-224	282-298
3.	Техническая и тактическая подготовка	25-41	36-59	83-155	116-220	182-276
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	11-24	15-29	25-58	39-83	66-121
5.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	3-9	13-39	22-66	58-121
6.	Восстановительные мероприятия	2-6	2-7	8-26	17-41	25-55
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2-4	4	5-6	6
8.	Мед. обследование	2	2	3-4	5-6	6
Общее количество часов в год		207-276	276-368	414-644	552-828	828-1104

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех	Свыше трех	

				лет	лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	
		Наполняемость групп (человек)					
		10	8			2	
		Бег на средние и длинные дистанции					
1.	Общая физическая подготовка	93-110	108-129	248-322	270-323	166-177	
2.	Специальная физическая подготовка	72-91	108-129	54-75	110-124	351-364	
3.	Техническая и тактическая подготовка	25-41	36-59	58-116	83-166	141-243	
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	11-24	15-29	27-58	39-83	66-121	
5.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	3-9	12-39	28-87	58-132	
6.	Восстановительные мероприятия	2-6	2-7	8-26	12-33	25-55	
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2-4	4	5-6	6	
8.	Мед. обследование	2	2	3-4	5-6	6	
Общее количество часов в год		207-276	276-368	414-644	552-828	828-1104	

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		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	9-14	12-18	18-24		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		

		Наполняемость групп (человек)				
		10		8		2
		метание				
1.	Общая физическая подготовка	93-110	108-129	141-206	149-174	203-221
2.	Специальная физическая подготовка	72-91	108-129	137-152	188-212	282-298
3.	Техническая и тактическая подготовка	25-41	36-59	83-155	116-215	182-276
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	11-24	15-29	25-58	39-83	66-121
5.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	3-9	13-39	33-91	58-121
6.	Восстановительные мероприятия	2-6	2-7	8-26	17-41	25-55
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2-4	4	5-6	6
8.	Мед. обследование	2	2	3-4	5-6	6
Общее количество часов в год		207-276	276-368	414-644	552-828	828-1104

Плавание.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		15		12		7
1.	Общая физическая подготовка	114-152	138-207	237-262	236-265	181-232
2.	Специальная физическая подготовка	37-47	63-95	144-148	221-248	368-515
3.	Техническая и тактическая подготовка	37-52	47-66	97-116	132-137	166-232
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	13-19	17-23	39-52	48-50	46-65
5.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	4-9	17-32	74-83	110-155
6.	Восстановительные мероприятия	2	3-8	11-26	15-33	37-77
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2-4	4	5-6	6
8.	Мед. обследование	2	2	3-4	5-6	6
Общее количество часов в год		207-276	276-414	552-644	736-828	920-1288

Пулевая стрельба.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		8		6		2
1.	Общая физическая подготовка	77-86	83-103	116-121	109-124	117-144
2.	Специальная физическая подготовка	58-83	69-90	166-174	161-199	138-166
3.	Техническая и тактическая подготовка	29-42	72-92	193-220	258-315	423-463
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	37-55	41-59	35-37	29-50	55-76
5.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	4-11	28-58	64-99	129-177
6.	Восстановительные мероприятия	2-6	3-7	7-26	13-29	46-66
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2-4	4	5-6	6
8.	Мед. обследование	2	2	3-4	5-6	6
Общее количество часов в год		207-276	276-368	552-644	644-828	920-1104

Самбо.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12		6		2
1.	Общая физическая подготовка	73-94	97-129	88-138	132-149	112-125
2.	Специальная физическая подготовка	31-42	39-46	74-110	132-148	207-233
3.	Техническая и тактическая подготовка	68-91	97-125	125-171	149-206	199-227
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	27-33	30-40	52-75	94-132	207-273
5.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2-6	6-15	15-33	22-52	50-81
6.	Восстановительные мероприятия	2-6	3-7	7-17	13-37	41-61
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2-4	4	5-6	6
8.	Мед.обследование	2	2	3-4	5-6	6
Общее количество часов в год		207-276	276-368	368-552	552-736	828-1012

Ушу.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5 - 6	6 - 8	8 - 14	12 - 18	16 - 24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10		8		2
1.	Общая физическая подготовка	104 – 142	138 – 159	158 – 236	144 – 188	258 – 331
2.	Специальная физическая подготовка	41 – 55	55 – 81	74 – 142	143 – 166	184 – 188
3.	Техническая и тактическая подготовка	46 – 58	66 – 96	88 – 161	193 – 315	194 – 342
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	10 – 14	11 – 22	12 – 32	17 – 50	29 – 66
5.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	-	26 – 58	39 – 91	44 – 110
6.	Восстановительные мероприятия	2 – 3	2 – 4	3 – 4	6	15 – 55
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2 – 4	4 – 6	5 – 6	6
8.	Мед.обследование	2	2	3 – 5	5 – 6	6
Общее количество часов в год		207 - 276	276 - 368	368 - 644	552 - 828	736 - 1104

Футбол.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 16	16 - 18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		14		12		6
1.	Общая физическая подготовка	32 - 43	43 - 55	69 - 83	84 - 111	74 - 80
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	37 - 44	55 - 75	66 - 75
3.	Техническая и тактическая подготовка	97 - 138	119 - 166	161 - 199	99 - 133	88 - 91
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	4 - 6	14 - 16	41 - 44	66 - 81	147 - 157
5.	Интегральная подготовка	68 - 83	94 - 118	95 - 116	144 - 199	199 - 248
6.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	-	41 - 44	50 - 66	90 - 99
7.	Восстановительные мероприятия	2	2 - 7	9 - 11	44 - 59	60 - 66
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2 - 4	4 - 6	5 - 6	6
9.	Мед. обследование	2	2	3 - 5	5 - 6	6
Общее количество часов в год		207 - 276	276 - 368	460 - 552	552 - 736	736 - 828