

Годовой учебно-тренировочный план
МКОДО ТГО «Талицкая СШ имени Ю. В. Исламова»
на 2024 спортивный сезон для реализации
Дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «рукопашный бой» рассчитан на 52 недели в год по этапам начальной подготовки, учебно-тренировочному (этап спортивной специализации) и совершенствованию спортивного мастерства (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса продолжительность которой может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом).

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;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)
Этап начальной подготовки	2-3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки								Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	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
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2	2	3
Основные	-	-	1	1	1	1	2	2	2

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 «рукопашный бой»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

На спортивные соревнования направляются обучающиеся осуществляющие спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «рукопашный бой» 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.

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
		Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	Год обучения	ЭНП-3	УТЭ-2	УТЭ-4	ССМ-2
	Часов в неделю	6	8	12	16
	Часов в год	312	416	624	832
1.	Общая физическая подготовка	150	153	148	199
2.	Специальная физическая подготовка	66	83	143	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	41	74	61
4.	Техническая подготовка	56	91	199	216
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	29	12	99
6.	Инструкторская и судейская практика	6	10	24	16
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	9	24	33

Примерный годовой план-график распределения часов для этапа для этапа начальной подготовки (свыше года).

Всего часов в неделю - 6ч.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	10	10	13	15	10	13	13	10	14	14	14	14	150
2.	Специальная физическая подготовка	4	6	6	6	5	5	5	5	6	6	6	6	66
3.	Участия в соревнованиях	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	6
4.	Техническая подготовка	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	56
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	3	3	19
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	9
	Всего	19	24	28	31	20	25	25	20	30	30	31	29	312

Результаты прохождения спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки этапа начальной подготовки:

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

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации (до трех лет).

Всего часов в неделю – 8 ч.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Всего часов
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	12	13	13	13	10	13	13	12	15	13	13	13	153
2.	Специальная физическая подготовка	8	6	8	5	5	8	8	3	8	8	8	8	83
3.	Участия в соревнованиях	1	5	2	2	1	1	0	0	1	10	10	8	41
4.	Техническая подготовка	10	8	9	9	8	8	7	5	7	7	7	6	91
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	29
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	9
	Всего	34	36	37	33	27	34	31	22	36	43	43	40	416

Примерный годовой план- график распределения часов для этапа для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет.

Всего часов в неделю - 12 ч.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	11	12	12	12	11	13	13	12	13	13	13	13	148
2.	Специальная физическая подготовка	13	13	13	10	9	12	12	9	13	13	13	13	143
3.	Участия в соревнованиях	6	6	8	8	8	6	0	0	8	8	8	8	74
4.	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	19	20	20	20	199
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	1	2	2	1	3	2	3	2	24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	Всего	50	51	53	50	47	51	45	40	59	59	60	59	624

Результаты прохождения спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации):

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

Примерный годовой план - график распределения часов для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Всего часов в неделю - 16 ч.

Этап совершенствования спортивного мастерства (рукопашный бой) 16 часов														
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка	10	15	20	20	10	20	19	10	20	20	20	15	199
2.	Специальная физическая подготовка	12	15	20	20	12	20	19	10	20	20	20	20	208
3.	Участия в соревнованиях	5	7	7	8	3	3	0	0	7	8	8	5	61
4.	Техническая подготовка	16	16	20	20	12	20	19	10	20	22	21	20	216
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	9	8	8	8	8	8	9	8	9	8	99
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	1	1	1	0	2	1	1	1	16
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	33
	Всего	55	66	81	80	49	75	69	40	81	82	82	72	832

Результаты прохождения спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства:

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

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия	-	-	До 3 суток, но не

	для комплексного медицинского обследования			более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Годовой учебно-тренировочный план составил(а):

Заместитель директора по УВР МКОДО ТГО
«Талицкая СШ имени Ю.В. Исламова» _____



В. К. Павлова