

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

Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «Дзюдо» 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.

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 | 3-4 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5 |

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

Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «футбол» 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.

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 | 3 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5 |

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 | 10-12 | 12-16 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-832 |

Объем соревновательной деятельности

| 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 |
| Для спортивной дисциплины «футбол» | | | | |
| Контрольные | 3 | 4 | 3 | 1 |
| Основные | - | - | 1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 |
| Основные | - | - | 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 «футбол»;
- 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 «дзюдо» 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) | |
| | | Свыше года | | До трех лет | Свыше трех лет |
| Год обучения | ЭНП-2 | ЭНП-3 | УТЭ-3 | УТЭ-4 | |
| Часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 12 | |
| Часов в год | 312 | 416 | 624 | 624 | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 40 | 54 | 81 | 81 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | - | - | 43 | 56 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 43 | 49 |
| 4. | Техническая подготовка | 134 | 184 | 218 | 112 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 6 | 8 | 48 | 68 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 18 | 18 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 15 | 20 | 24 | 60 |
| 8. | Интегральная подготовка | 117 | 150 | 149 | 180 |

Примерный годовой план-график распределения часов для этапа для этапа начальной подготовки (свыше года). Всего часов в неделю - 6ч.

| Этап начальной подготовки свыше года (футбол) 6 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 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 40 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3. | Участия в соревнованиях | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4. | Техническая подготовка | 10 | 11 | 11 | 11 | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 134 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 6 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 15 |
| 8. | Интегральная подготовка | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 117 |
| | Всего | 23 | 28 | 26 | 27 | 23 | 27 | 26 | 27 | 28 | 26 | 25 | 26 | 312 |

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

Всего часов в неделю - 8 ч.

| Этап начальной подготовки свыше года (футбол) 8 часов | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|-------------|
| № п/п | виды спортивной подготовки и иные | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Всего часов |
| 1. | Общая физическая подготовка | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 54 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3. | Участия в соревнованиях | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4. | Техническая подготовка | 15 | 15 | 16 | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 | 16 | 15 | 15 | 184 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 8 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 20 |
| 8 | Интегральная подготовка | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 150 |
| | Всего | 33 | 36 | 35 | 36 | 33 | 36 | 33 | 36 | 35 | 35 | 33 | 35 | 416 |

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 «футбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;
- 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 - 12 ч.

| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-ех лет (футбол) 12 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 | 5 | 7 | 7 | 7 | 5 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 81 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 43 |
| 3. | Участия в соревнованиях | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 43 |
| 4. | Техническая подготовка | 18 | 18 | 18 | 19 | 18 | 18 | 18 | 19 | 18 | 18 | 18 | 18 | 218 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 18 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 8 | Интегральная подготовка | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 12 | 12 | 13 | 149 |
| | Всего | 48 | 53 | 53 | 54 | 48 | 54 | 51 | 55 | 52 | 52 | 51 | 53 | 624 |

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

Всего часов в неделю - 12 ч.

| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-ех лет (футбол) 12 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 | 5 | 7 | 7 | 7 | 5 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 81 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 56 |
| 3. | Участия в соревнованиях | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 49 |
| 4. | Техническая подготовка | 9 | 10 | 9 | 10 | 9 | 10 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 112 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 68 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 18 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 60 |
| 8 | Интегральная подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 180 |
| | Всего | 47 | 52 | 52 | 53 | 47 | 55 | 53 | 54 | 54 | 54 | 51 | 52 | 624 |

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление 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) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической | - | 14 |

| | | | |
|------|--|---|-------------|
| | подготовке | | |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - |
| 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