

**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



Утвержден:  
Приказом МКОДО ТГО  
«Талицкая СШ имени Ю.В Исламова»  
№ 02 -од от «09» 01 2024

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

Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «хоккей» 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)	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 двух лет	Свыше двух 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

## Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Юноши (мужчины)				
Контрольные	–	2	2	3
Отборочные	–	–	–	–
Основные	–	–	1	1
Игры	–	15	30	36

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 «хоккей»;

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 «хоккей» 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-1	ЭНП-3	УТЭ-2	УТЭ-4		
Часов в неделю	6	8	12	16		
Часов в год	312	416	624	832		
1.	Общая физическая подготовка	74	74	68	83	
2.	Специальная физическая подготовка	18	24	68	83	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	29	99	133	
4.	Техническая подготовка	106	116	99	108	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	40	66	103	143	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	24	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	74	107	187	258	

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	Месяцы												Всего часов	
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
1.	Общая физическая подготовка	6	6	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	74
2.	Специальная физическая подготовка	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	18	
3.	Участия в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
4.	Техническая подготовка	9	9	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	106	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	40	
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	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	74	
	Всего	25	27	26	25	25	26	26	25	26	27	26	28	312	



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

Всего часов в неделю - 8 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	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	7	6	74
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
3.	Участия в соревнованиях	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	29
4.	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9	116
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	6	6	5	6	6	6	6	66
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	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	107
	Всего	35	35	36	35	35	35	35	34	34	34	35	33	416

Результаты прохождения спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки 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 «хоккей»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «хоккей»;
- 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 двух 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	5	6	6	6	5	6	6	6	6	6	5	5	68
2.	Специальная физическая подготовка	6	5	5	5	6	6	6	6	6	6	5	6	68
3.	Участия в соревнованиях	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	99
4.	Техническая подготовка	8	8	9	9	8	8	8	8	8	8	9	8	99
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8	103
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	15	15	16	16	15	15	15	16	16	16	16	16	187
	Всего	51	51	53	53	51	52	52	52	52	53	52	52	624

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

Всего часов в неделю – 16 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	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	83
2.	Специальная физическая подготовка	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
3.	Участия в соревнованиях	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	133
4.	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	143
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	22	22	22	21	21	21	22	22	21	21	21	22	258
	Всего	69	70	70	69	68	69	70	69	70	69	70	69	832

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 «хоккей»;



- подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «хоккей»;
- 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 подготовке	-	14
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