



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Спортивная школа №5 г. Улан-Удэ»

670042, г. Улан-Удэ ул. Жерлева, 9 «В», тел./факс: +7 (3012) 43-81-01, e-mail:
sportschool5@yandex.ru ИНН 0323085080 КПП 032301001 ОГРН 1020300975034



Годовой учебно-тренировочный план

Нормативно – правовой основой формирования календарного тренировочного плана являются:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (ред. от 07.06.2013);
2. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
3. Устав МАУ ДО «Спортивная школа № 5» города Улан-Удэ;
4. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта: «баскетбол», «тхэквондо», «футбол», «каратэ», «киокусинкай».

Цель: обеспечить подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд Республики Бурятия и Российской Федерации путем осуществления спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства. Основные задачи МАУ ДО «Спортивная школа №5» г. Улан-Удэ:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по видам спорта: «баскетбол», «тхэквондо», «футбол», «каратэ», «киокусинкай».
- организация и проведение тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий; - обеспечение участия спортсменов учреждения в официальных спортивных мероприятиях;
- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта.

Спортивная школа организует работу в течение календарного года. Начало тренировочного года 01 января, окончание 31 декабря. Тренировочный процесс в спортивной школе ведется по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели на основании соответствующих федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта: «баскетбол», «тхэквондо», «футбол», «каратэ», «киокусинкай». Деятельность учреждения осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни, с 8.00 до 20.00 часов. Для спортсменов старше 16 лет с 8.00 до 21.00 (СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014). Продолжительность тренировочной недели: Шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от этапа спортивной тренировки). Спортивные тренировки проходят в соответствии с расписанием, утвержденным директором учреждения. Продолжительность одной спортивной тренировки рассчитывается в академических часах. Продолжительность тренировочных

занятий:

- на этапе начальной подготовки - до 2-х часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - до 4-х часов; При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

№	Виды подготовки	Количество часов в год по этапам подготовки на 52 недели				
		Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
			До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трех лет
	Количество часов в неделю	4,5	4,5-6	6-8	8-14	12-18
1	Общая физическая подготовка	36	36-49	41-53	53-69	55-60
2	Специальная физическая подготовка	25	25-34	36-46	46-78	71-90
3	Техническая подготовка	59	59-60	67-81	81-90	85-117
4	Тактическая, подготовка	21	21-29	31-40	40-78	65-90
5	Психологическая подготовка	13	13-18	17-22	22-42	35-50
6	Теоретическая подготовка	17	17-23	14-19	19-28	20-22
7	Аттестация	6	6-6	6-6	6-25	23-30
8	Соревновательная деятельность	4	4-19	19-25	25-90	80-150
9	Инструкторская практика	2	2-3	3-4	4-7	6-9
10	Судейская практика	2-3	2-3	3-4	4-7	6-9
9	Восстановительные мероприятия	3	3-6	6-30	30-58	46-70
10	Медицинское обследование	6	6-6	6-6	6-8	8-8
11	Самоподготовка	21	21-31	31-40	40-70	60-91
12	Интегральная подготовка	19	19-25	32-40	40-78	64-140
	Общее количество часов в год	234	234-312	312-416	416-728	624-936

п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12-24	12-24	8-16	8-16	4-8	1-2
Для спортивной дисциплины «туль»							
1.	Общая физическая подготовка	82	78	104	109	104	125
2.	Специальная физическая подготовка	66	94	130	218	364	437
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	26	36	104	125
4.	Техническая подготовка	47	78	156	218	208	250
5.	Тактическая подготовка	26	37	56	69	88	123
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20	10
7.	Психологическая подготовка	6	6	12	24	48	54
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	3	4	6	6
9.	Инструкторская практика	-	-	8	8	20	20
10.	Судейская практика	-	-	2	8	32	42
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	3	3	6	10
12.	Восстановительные мероприятия	1	10	10	15	40	46
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040	1248
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «специальная техника», «спарринг», «разбивание досок»							
1.	Общая физическая подготовка	82	78	104	73	104	125
2.	Специальная физическая подготовка	61	94	130	218	312	374
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	9	42	73	52	62
4.	Техническая подготовка	47	94	156	218	208	250
5.	Тактическая подготовка	26	22	30	69	140	186
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20	10
7.	Психологическая подготовка	6	6	12	24	48	54
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	4	6	6
9.	Инструкторская практика	-	-	8	10	20	20
10.	Судейская практика	-	-	2	5	32	42
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	3	3	6	10
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	20	15	92	109
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040	1248

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели
по виду Футбол**

№ 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 (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8	10-12	9-11
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
8.	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28
	Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели
по виду Киокусинкай**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		

Для спортивной дисциплины «ката»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	48-50	40-45	30-35	20-25	15-20	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	5-10	10-15	15-20	20-25	25-30
3.	Интегральная подготовка (%)	5-7	12-15	22-25	25-30	30-35	35-40
4.	Техническая подготовка (%)	40-42	30-35	25-30	20-25	15-20	15-10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-5	1-3	2-4	2-4	2-4	3-7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	5-10
8.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	2-3	2-3	2-3
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-40	33-35	25-30	18-20	13-15	10-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	4-8	6-10	11-15	16-20	17-21
3.	Интегральная подготовка (%)	-	10-14	13-17	12-16	20-24	27-31
4.	Техническая подготовка (%)	30-34	24-28	20-24	13-17	10-14	7-11
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	19-26	16-21	19-26	17-24	22-30	24-33
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10
8.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	1-3	2-3	2-3
Для спортивной дисциплины «ПОДА»							

1.	Общая физическая подготовка (%)	42-46	32-36	22-26	20-24	16-20	12-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	34-38	36-40	29-33	24-27	23-26	24-27
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	1-2	2-3	2-3
4.	Техническая подготовка (%)	12-16	18-23	34-38	40-44	44-48	46-51
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	4-8	6-7	7-11	8-12	8-13
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
	Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248