

**УТВЕРЖДЕНО Педагогическим Советом**

**СШ «Киокушинкай» г. Перми**

*«07» сентября 2023 г.*

*Утверждено приказом №97-ОД от 07.09.2023*



**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН  
на 2023 / 24 учебно-тренировочный год**

## **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 «Киокусинкай», «Киокушин» и «Чир спорт», Примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта «Киокусинкай», «Киокушин» и «Чир спорт», Уставом и локальными актами МБУ ДО СШ «Киокушинкай» г. Перми (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
3. План спортивно-массовых мероприятий СШ

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 кабинеты и 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.

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

## 1. РЕЖИМ РАБОТЫ

<b>Режим работы СШ</b>	8.00-22.00 часов
<b>Начало тренировочного года</b>	с 01.09.2023 г.
<b>Количество недель в году</b>	52 недели для дополнительных образовательных программ (ДОП) спортивной подготовки 42 недели для физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг
<b>Продолжительность тренировочной недели</b>	Семидневная неделя. Занятия проводятся согласно расписанию занятий, а так же в соответствии с планом мероприятий и планами самостоятельной работы обучающихся.
<b>Продолжительность занятий</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Рекомендуемая продолжительность одного занятия по этапам спортивной подготовки: этап НП - 2 часа, этап УТ - 3 часа, этап ССМ, ВСМ – 4 часа.</li><li>- Продолжительность 1 тренировочного часа по ДОП спортивной подготовки составляет 60 минут, в котором 45 минут - время осуществления непосредственно учебно-тренировочного процесса по расписанию и 15 минут - время методической, организационной и подготовительной работы тренера-преп., а так же – объём самостоятельной (домашней) подготовки спортсменов.</li><li>- Продолжительность занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной услуги определяется в академических часах. Для групп детей дошкольного возраста продолжительность академического часа составляет 40 минут, для групп занимающихся, начиная со школьного возраста - 45 минут. Рекомендуемая продолжительность одного занятия физкультурно-оздоровительной и спортивной услуги – (1-2) академических часа.</li><li>- В каникулярный период, период гос. праздников, отпуска тренера, эпидемий и т.д. спортивная подготовка может быть организована в режиме самостоятельной работы обучающихся.</li></ul>
<b>Возможные сроки проведения учебно-тренировочных сборов (УТС)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Летний оздоровительный период,</li><li>- Период каникул в общеобразовательных учреждениях,</li><li>- Период подготовки к спортивным соревнованиям (согласно «Плана спортивно-массовых мероприятий»)</li></ul>
<b>Сроки проведения мониторинга качества осуществления спортивной подготовки</b>	Постоянно в течение всего года согласно «Плана внутришкольного контроля»
<b>Праздничные (нерабочие) дни</b>	Согласно производственному календарю на 2023 и 2024 годы

## 2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Процесс многолетней подготовки в СШ включает в себя два уровня:

### 1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ: физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги для населения.

Осуществляется на платной основе. Решает задачу удовлетворения потребностей населения в досуговой физкультурно-оздоровительной деятельности и организованной физической активности, а так же привитие интереса граждан к видам спорта, по которым осуществляется спортивная подготовка в СШ с целью создания потенциального резерва обучающихся для следующего уровня.

### 2. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА спортивного резерва, состоящая из 5 этапов:

- **Начальной подготовки (НП)** Решает задачу отбора способных детей, формирование у них устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений.
- **Учебно-тренировочный (УТ)** Решает задачу повышения уровня физической подготовленности спортсменов и их спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта, формирование спортивной мотивации.
- **Совершенствования спортивного мастерства (ССМ).** Решает задачи повышения функциональных возможностей организма и привлечения к специальной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов.
- **Высшего спортивного мастерства (ВСМ).** Решает задачи обеспечения стабильности успешных результатов выступления в официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях и сохранности контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях.

В 2023/24 тренировочном году в СШ реализуются следующие ДОП спортивной подготовки:

№	Этап	Наименование программы
1	НП, УТ, ССМ, ВСМ	«Программа спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай». Этап начальной подготовки. Учебно-тренировочный этап. Этап совершенствования спортивного мастерства и Высшего спортивного мастерства»
2	НП, УТ, ССМ, ВСМ	«Программа спортивной подготовки по виду спорта «Киокушин». Этап начальной подготовки. Учебно-тренировочный этап. Этап совершенствования спортивного мастерства и Высшего спортивного мастерства»
3	НП, УТ	«Программа спортивной подготовки по виду спорта «Чир спорт». Этап начальной подготовки. Учебно-тренировочный этап»

Для учебно-тренировочных групп рекомендуется следующий недельный объём недельной нагрузки, включая самостоятельную работу спортсменов:

Вид спорта	Этап				
	НП до 1 года	НП свыше 1 года	УТ до 3 лет	УТ св. 3 лет	ССМ, ВСМ
Киокусинкай	4,5 – 6 ч/нед.	6 - 8 ч/нед.	8 ч/нед.	12 - 14 ч/нед.	16-20 ч/нед.
Киокушин					
Чир спорт	6 ч/нед.	6 ч/нед.	10 ч/нед.	14 ч/нед.	

Учебно-тренировочный год в СШ начинается 1 сентября. Набор этапа НП до 1 года осуществляется до 15 октября. Годовой учебно-тренировочный план для этапов многолетней спортивной подготовки рассчитан на 52 недели и включает в себя: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, систематическую самостоятельную работу занимающихся, учебно-тренировочные сборы, участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, инструкторскую и судейскую практику, медико-восстановительные мероприятия, контрольные испытания и др. Самостоятельная работа обучающихся включает в себя разделы Годового учебно-тренировочного плана и содержит задания по физической, технической и теоретической подготовке. Самостоятельная работа также может осуществляться обучающимися в виде изучения теоретических, аудио- и видео материалов, посещения

спортивных мероприятий, судейской практики и других форм. Содержание самостоятельной работы определяется организационной целесообразностью и целями учебно-тренировочного процесса в данный тренировочный период. (Пример организации недельного учебно-тренировочного цикла на *этапе УТ до 3 лет: 360 мин/нед. групповой учебно-тренировочной работы в рамках расписания и 120 мин/нед. самостоятельно в виде кроссовой подготовки или выполнения комплекса ОФП и т.д.*)

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 годового учебно-тренировочного плана.

Учебно-тренировочный процесс в специализированных спортивных классах, организованных совместно с общеобразовательными учреждениями (СОШ №32, СОШ «СинТез», СОШ №83, СОШ «Пермская кадетская школа №1» и др.), построен с учётом специфики организации образовательного процесса классов в СОШ. Таким образом, продолжительность учебного года для групп 1-4 спортивных классов (этапы НП до, НП св. и УТ до 3 лет) может быть сокращена путём увеличения интенсивности учебно-тренировочной нагрузки (например, на летних тренировочных сборах, в некоторые месяцы и т.д.)

В силу существенной схожести техники, правил соревнований и единой биомеханики видов спорта «киокусинкай» и «киокушин» при обучении на старших этапах подготовки (УТ, ССМ и ВСМ) допускается комплектование смешанных групп с целью взаимного «обогащения» спортсменов техникой и тактикой смежного вида спорта.

В целях успешной адаптации детей дошкольного возраста (групп 1-го и 2-го года обучения) к систематическим занятиям физической культурой и спортом в рамках оказания физкультурно-оздоровительной и спортивной услуги, с учётом физиологических особенностей детей данного возраста устанавливается продолжительность одного академического часа 40 минут.

Учебно-тренировочный процесс в спортивных классах, а так же этапах ССМ и ВСМ осуществляется под усиленным медицинским контролем, осуществляемым отделением спортивной медицины СШ совместно с Краевым врачебно-физкультурным диспансером.

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки  
по видам спорта "Киокусинкай", "Киокушин"  
в 2023/24 учебно-тренировочном году**

Приложение 1 к приказу №97-ОД от 07.09.2023

Разделы подготовки	Этап спортивной подготовки														
	НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ						УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ								
	до 1 года (дисциплина "ката"), вариант 1			до 1 года (дисциплина "ката"), вариант 2			свыше 1 года (дисциплина "ката")			до 3-х лет (дисциплина "ката")			св.3-х лет (дисциплина "вес.категории")		
	всего уч.-тр. работы	в режиме работы группы	в режиме самост. работы спортсменов	всего уч.-тр. работы	в режиме работы группы	в режиме самост. работы спортсменов	всего уч.-тр. работы	в режиме работы группы	в режиме самост. работы спортсменов	всего уч.-тр. работы	в режиме работы группы	в режиме самост. работы спортсменов	всего уч.-тр. работы	в режиме работы группы	в режиме самост. работы спортсменов
Общая физическая подготовка	71	26,0	45,0	98	53,0	45,0	85	35,0	50,0	54	10,0	44,0	205	69,0	136,0
Специальная физическая подготовка	54	40,5	13,5	72	39,0	33,0	73	45,0	28,0	120	70,0	50,0	136	116,0	20,0
Участие в спортивных соревнованиях	0	0,0	-	0	0,0	-	0	0,0	-	21	21,0	-	44	44,0	-
Техническая подготовка	102	102,0	-	135	135,0	-	138	138,0	-	182	172,0	10,0	156	156,0	-
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3,0	-	3	3,0	-	6	6,0	-	25	25,0	-	63	63,0	-
Инструкторская и судейская практика	0	0,0	-	0	0,0	-	4	4,0	-	5	5,0	-	7	7,0	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4,0	-	4	4,0	-	6	6,0	-	9	9,0	-	13	13,0	-
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД/НЕДЕЛЮ (астрономических)	234	175,5	58,5	312	234,0	78,0	312	234,0	78,0	416	312,0	104,0	624	468,0	156,0
	4,5	3,4	1,1	6,0	4,5	1,5	6,0	4,5	1,5	8,0	6,0	2,0	12,0	9,0	3,0
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД/НЕДЕЛЮ (академических)	312	234,0	78,0	416	312,0	104,0	416	312,0	104,0	555	416,0	139,0	832	624,0	208,0
	6,0	4,5	1,5	8,0	6,0	2,0	8,0	6,0	2,0	10,7	8,0	2,7	16,0	12,0	4,0
ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ	0,1			0,1			0,1			0,1			0,2		

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки  
по видам спорта "Киокусинкай", "Киокушин"  
в 2023/24 учебно-тренировочном году**

Приложение 1 к приказу №97-ОД от 07.09.2023

Разделы подготовки	Этап спортивной подготовки														
	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА									ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА					
	(дисциплина "ката")			(дисциплина "вес.категории")						(дисциплина "ката")			(дисциплина "вес.категории")		
				вариант 1			вариант 2								
	всего уч.-тр. работы	в режиме работы группы	в режиме самост. работы спортсменов	всего уч.-тр. работы	в режиме работы группы	в режиме самост. работы спортсменов	всего уч.-тр. работы	в режиме работы группы	в режиме самост. работы спортсменов	всего уч.-тр. работы	в режиме работы группы	в режиме самост. работы спортсменов	всего уч.-тр. работы	в режиме работы группы	в режиме самост. работы спортсменов
Общая физическая подготовка	135	0,0	135,0	230	60,0	170,0	184	14,0	170,0	156	0,0	156,0	197	41,0	156,0
Специальная физическая подготовка	260	135,0	125,0	240	150,0	90,0	192	154,0	38,0	239	155,0	84,0	291	207,0	84,0
Участие в спортивных соревнованиях	74	74,0	-	83	83,0	-	66	66,0	-	83	83,0	-	84	84,0	-
Техническая подготовка	445	445,0	-	277	277,0	-	222	222,0	-	457	437,0	20,0	166	146,0	20,0
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	62	62,0	-	146	146,0	-	117	117,0	-	32	32,0	-	229	229,0	-
Инструкторская и судейская практика	22	22,0	-	21	21,0	-	17	17,0	-	21	21,0	-	21	21,0	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	42	42,0	-	43	43,0	-	34	34,0	-	52	52,0	-	52	52,0	-
<b>ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД/НЕДЕЛЮ (астрономических)</b>	<b>1040</b>	<b>780,0</b>	<b>260,0</b>	<b>1040,0</b>	<b>780,0</b>	<b>260,0</b>	<b>832</b>	<b>624,0</b>	<b>208,0</b>	<b>1040</b>	<b>780,0</b>	<b>260,0</b>	<b>1040</b>	<b>780,0</b>	<b>260,0</b>
	<b>20,0</b>	<b>15,0</b>	<b>5,0</b>	<b>20,0</b>	<b>15,0</b>	<b>5,0</b>	<b>16,0</b>	<b>12,0</b>	<b>4,0</b>	<b>20,0</b>	<b>15,0</b>	<b>5,0</b>	<b>20,0</b>	<b>15,0</b>	<b>5,0</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД/НЕДЕЛЮ (академических)</b>	<b>1387</b>	<b>1040</b>	<b>346,7</b>	<b>1387</b>	<b>1040</b>	<b>346,7</b>	<b>1109</b>	<b>832</b>	<b>277,3</b>	<b>1387</b>	<b>1040</b>	<b>346,7</b>	<b>1387</b>	<b>1040</b>	<b>346,7</b>
	<b>26,7</b>	<b>20,0</b>	<b>6,7</b>	<b>26,7</b>	<b>20,0</b>	<b>6,7</b>	<b>21,3</b>	<b>16,0</b>	<b>5,3</b>	<b>26,7</b>	<b>20,0</b>	<b>6,7</b>	<b>26,7</b>	<b>20,0</b>	<b>6,7</b>
<b>ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ</b>	<b>0,3</b>			<b>0,3</b>			<b>0,2</b>			<b>0,3</b>			<b>0,3</b>		

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки  
по видам спорта "Чир спорт"  
в 2023/24 учебно-тренировочном году**

Приложение 1 к приказу №97-ОД от 07.09.2023

Разделы подготовки	Этап спортивной подготовки											
	НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ						УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ					
	до 1 года			свыше 1 года			до 3-х лет			св.3-х лет		
	всего уч.-тр. работы	в режиме работы группы	в режиме самост. работы спортсменов	всего уч.-тр. работы	в режиме работы группы	в режиме самост. работы спортсменов	всего уч.-тр. работы	в режиме работы группы	в режиме самост. работы спортсменов	всего уч.-тр. работы	в режиме работы группы	в режиме самост. работы спортсменов
Общая физическая подготовка	146	75,0	71,0	124	46,0	78,0	156	66,0	90,0	145	20,0	125,0
Специальная физическая подготовка	77	70,0	7,0	93	93,0	-	156	146,0	10,0	250	230,0	20,0
Участие в спортивных соревнованиях	0	0,0	-	6	6,0	-	20	20,0	-	58	58,0	-
Техническая подготовка	52	52,0	-	52	52,0	-	111	111,0	-	147	147,0	-
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	31,0	-	31	31,0	-	52	22,0	30,0	80	43,0	37,0
Инструкторская и судейская практика	0	0,0	-	0	0,0	-	10	10,0	-	18	18,0	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6,0	-	6	6,0	-	15	15,0	-	30	30,0	-
<b>ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД/НЕДЕЛЮ (астрономических)</b>	<b>312</b>	<b>234,0</b>	<b>78,0</b>	<b>312,0</b>	<b>234,0</b>	<b>78,0</b>	<b>520</b>	<b>390,0</b>	<b>130,0</b>	<b>728</b>	<b>546,0</b>	<b>182,0</b>
	<b>6,0</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>6,0</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>10,0</b>	<b>7,5</b>	<b>2,5</b>	<b>14,0</b>	<b>10,5</b>	<b>3,5</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД/НЕДЕЛЮ (академических)</b>	<b>416,0</b>	<b>312,0</b>	<b>104,0</b>	<b>416,0</b>	<b>312,0</b>	<b>104,0</b>	<b>693,3</b>	<b>520,0</b>	<b>173,3</b>	<b>970,7</b>	<b>728,0</b>	<b>242,7</b>
	<b>8,0</b>	<b>6,0</b>	<b>2,0</b>	<b>8,0</b>	<b>6,0</b>	<b>2,0</b>	<b>13,3</b>	<b>10,0</b>	<b>3,3</b>	<b>18,7</b>	<b>14,0</b>	<b>4,7</b>

**Годовой тематический план:**  
**Физкультурно-оздоровительная и спортивная услуга**  
 42 недели (академических часов)

Разделы подготовки	Название услуги:			
	Физическая подготовка детей дошкольного возраста		Подготовка детей по виду спорта «Киокушин»	Физическая и техническая подготовка на основе вида спорта «Киокушин»
	5-6 лет	6-7 лет	7-15 лет	16 лет и старше
Физическая подготовка	40	50	120	96
<i>Общая физическая подготовка</i>	40	50	92	70
<i>Специальная физическая подготовка</i>	0	0	28	26
Подвижные игры, в т.ч. игры с предметами	40	40	0	0
Техническая подготовка	38	66	96	115
Тактическое мастерство и психологическая подготовка	0	0	0	22
Теоретическая подготовка, посещение соревнований	4	8	18	13
Участие в спортивных мероприятиях или показательных выступлениях	0	0	10	0
Контрольные мероприятия	4	4	8	6
<b>ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД</b>	<b>126</b>	<b>168</b>	<b>252</b>	<b>252</b>
<b>ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ</b>	3,0	4,0	6,0	6,0

**Годовой тематический план:  
физкультурно-оздоровительная услуга "Пилатес"**  
42 недели (академических часов)

<b>Разделы подготовки</b>	<b>Объём часов в 1 занятии</b>	<b>Объём часов в год</b>
Разминочные общеразвивающие упражнения	0,3	12,6
Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса и живота	0,6	25,2
Упражнения для мышц спины и нижнего пояса	0,45	18,9
Упражнения на гибкость и расслабление	0,15	6,3
<b>Всего</b>	<b>1,5</b>	<b>63</b>