



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ПЕРМИ
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ДИРЕКТОР МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КИОКУШИНКАЙ» Г. ПЕРМИ
П Р И К А З**

01.06.2026

№ 38-ОД

**Об утверждении
Годового учебно-тренировочного плана
на 2026/27 учебно-тренировочный год**

В целях реализации дополнительных программ спортивной подготовки по видам спорта, в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ, приказом Министерства Просвещения РФ от 4 апреля 2025 г. №268 «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность по основным и дополнительным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования и соответствующим дополнительным профессиональным программам, основным программам профессионального обучения», Приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказом Министерства спорта РФ «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ» от 30.10.2015 №999, Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта и Примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта «Киокушин», и «Чир спорт», в целях эффективной организации спортивной подготовки на основании решения Педагогического совета (Протокол №4 от 28.05.2026)

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить «Годовой план работы СШ на 2026/27 учебно-тренировочный год» (Приложение 1)
2. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя директора С.В.Клюкину

Директор

К.Г. Анкудинов



УТВЕРЖДЕНО Педагогическим Советом

СШ «Киокушинкай» г. Перми

(Протокол №4 от «28» мая 2026 г.)

Утверждено приказом №38-ОД от 01.06.2026

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 2026 / 2027 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 Просвещения РФ от 4 апреля 2025 г. №268 «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность по основным и дополнительным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования и соответствующим дополнительным профессиональным программам, основным программам профессионального обучения», 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 «Киокушин» и «Чир спорт», Примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта «Киокушин» и «Чир спорт», Уставом и локальными актами МАУ 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 (Приложение 1)
3. План спортивно-массовых мероприятий СШ (утверждён приказом от 01.06.2026 №40-ОД)

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 также - 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

Режим работы СШ	8.00-22.00 часов
Начало учебного года	с 01.09.2026 г.
Количество недель в году	52 недели для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (далее - ДОБП СП) 42 недели для дополнительных общеразвивающих программ (далее - ДОрП)
Продолжительность учебной недели	Занятия проводятся согласно расписанию занятий, а также - в соответствии с планом мероприятий и планами самостоятельной работы обучающихся.
Продолжительность занятий	- Рекомендуемая продолжительность одного занятия по этапам спортивной подготовки: этап НП - 2,0 - 2,25 часа, этап УТ - 3,0 часа, этап ССМ, ВСМ – 4 часа. - Продолжительность 1 тренировочного часа по ДОБП СП 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 подготовки спортсменов. - Продолжительность занятий услуги ДОрП 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 услуги– 1,0 -2,0 академических часа. - В каникулярный период, период гос. праздников, отпуска тренера-преподавателя, эпидемий и т.д. спортивная подготовка может быть организована в режиме самостоятельной работы обучающихся.
Возможные сроки проведения учебно-тренировочных сборов (УТС)	- Летний оздоровительный период, - Период каникул в общеобразовательных учреждениях, - Период подготовки к спортивным соревнованиям (согласно «Плана спортивно-массовых мероприятий»)
Сроки проведения мониторинга качества осуществления спортивной подготовки	Постоянно в течение всего года согласно «Плана внутришкольного контроля»
Праздничные (нерабочие) дни	Согласно производственному календарю на 2026 и 2027 годы

2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Процесс многолетней подготовки в СШ включает в себя два уровня:

1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ: спортивно-оздоровительный этап (СО)

Осуществляется на платной основе. Решает задачу привлечения к регулярным занятиям физическими упражнениями обучающихся с целью повышения физической подготовленности, уровня здоровья и работоспособности, необходимых для дальнейших занятий спортом, а так же привитие интереса 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 2025/26 учебно-тренировочном году в СШ реализуются следующие программы:

№	Этап	Наименование программы
1	НП, УТ, ССМ, ВСМ	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Киокушин»
2	НП, УТ	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Чир спорт»
3	СО	Дополнительная общеразвивающая программа «Физическая подготовка детей дошкольного возраста»
4	СО	Дополнительная общеразвивающая программа «Физическая и техническая подготовка детей на основе вида спорта «Киокушин» (7-15 лет)
5	СО	Дополнительная общеразвивающая программа «Физическая и техническая подготовка на основе вида спорта «Киокушин» (с 16 лет)
6	СО	Дополнительная общеразвивающая программа «Физическая и техническая подготовка на основе вида спорта «Киокушин Плюс» (с 16 лет)
7	СО	«Физическая и техническая подготовка на основе физкультурно-оздоровительного направления «Пилатес»

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
Киокушин	4,5 – 6,0 ч/нед.	6,0 – 8,0 ч/нед.	8,0 ч/нед.	12,0 – 14,0 ч/нед.	16,0-20,0 ч/нед.
Чир спорт	6,0 ч/нед.	6 ч/нед.	10 ч/нед.	14,0 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 так же 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 комплексов 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 целях успешной адаптации детей дошкольного возраста (групп этапа СО 1-го и 2-го года обучения) к систематическим занятиям физической культурой и спортом в рамках оказания услуги, с учётом физиологических особенностей детей данного возраста, устанавливается продолжительность одного академического часа 40 минут.

Учебно-тренировочный процесс на этапах ССМ и ВСМ осуществляется под усиленным медицинским контролем, осуществляемым отделением спортивной медицины СШ совместно с Краевым врачебно-физкультурным диспансером.

Приложение 1

**Годовые
учебно-тренировочные планы**

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по виду спорта "Киокушин"**

Разделы подготовки	Этап спортивной подготовки																	
	НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ												УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ					
	до 1 года (дисциплина "ката")						свыше 1 года (дисциплина "ката")						до 3-х лет (дисциплина "ката")			св.3-х лет (дисциплина "вес.категории")		
	вариант 1			вариант 2			вариант 1			вариант 2								
	всего уч.-тр. работы	в режиме работы группы	в режиме самостоят. работы спортсменов	всего уч.-тр. работы	в режиме работы группы	в режиме самостоят. работы спортсменов	всего уч.-тр. работы	в режиме работы группы	в режиме самостоят. работы спортсменов	всего уч.-тр. работы	в режиме работы группы	в режиме самостоят. работы спортсменов	всего уч.-тр. работы	в режиме работы группы	в режиме самостоят. работы спортсменов	всего уч.-тр. работы	в режиме работы группы	в режиме самостоят. работы спортсменов
Общая физическая подготовка	93	48,5	44,5	124	79,0	45,0	93	43,0	50,0	93	93,0	-	94	50,0	44,0	156	20,0	136,0
Специальная физическая подготовка	51	37,0	14,0	68	35,0	33,0	74	46,0	28,0	74	74,0	-	90	40,0	50,0	174	154,0	20,0
Участие в спортивных соревнованиях	0	0,0	-	0	0,0	-	6	6,0	-	6	6,0	-	33	33,0	-	55	55,0	-
Техническая подготовка	80	80,0	-	108	108,0	-	123	123,0	-	123	123,0	-	160	150,0	10,0	156	156,0	-
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6,0	-	8	8,0	-	8	8,0	-	8	8,0	-	25	25,0	-	63	63,0	-
Инструкторская и судейская практика	0	0,0	-	0	0,0	-	4	4,0	-	4	4,0	-	5	5,0	-	7	7,0	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4,0	-	4	4,0	-	4	4,0	-	4	4,0	-	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	312	312,0	0,0	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	6,0	6,0	0,0	8,0	6,00	2,00	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	416	416,0	0,0	555	416,0	139,0	832	624,0	208,0
	6,0	4,50	1,50	8,0	6,0	2,0	8,0	6,0	2,0	8,0	8,0	0,0	10,7	8,0	2,7	16,0	12,0	4,0

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по виду спорта "Киокушин"**

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	189	19,0	170,0	152	1,0	151,0	135	0,0	135,0	156	20,0	136,0
Специальная физическая подготовка	239	114,0	125,0	312	222,0	90,0	249	192,0	57,0	239	155,0	84,0	312	228,0	84,0
Участие в спортивных соревнованиях	95	95,0	-	83	83,0	-	67	67,0	-	94	94,0	-	84	84,0	-
Техническая подготовка	444	444,0	-	225	225,0	-	180	180,0	-	467	426,0	41,0	186	146,0	40,0
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	63	63,0	-	170	170,0	-	136	136,0	-	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	-	40	40,0	-	31	31,0	-	52	52,0	-	52	52,0	-
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД/НЕДЕЛЮ (астрономических)	1040	780,0	260,0	1040,0	780,0	260,0	832	624,0	208,0	1040	780,0	260,0	1040	780,0	260,0
	20,0	15,0	5,0	20,0	15,0	5,0	16,0	12,0	4,0	20,0	15,0	5,0	20,0	15,0	5,0
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД/НЕДЕЛЮ (академических)	1386,7	1040	346,7	1386,7	1040	346,7	1109	832	277,3	1386,7	1040	346,7	1386,7	1040	346,7
	26,7	20,0	6,7	26,7	20,0	6,7	21,3	16,0	5,3	26,7	20,0	6,7	26,7	20,0	6,7

Годовой учебно-тренировочный план
дополнительные общеразвивающие программы (этап СО)

42 недели (академических часов)

Разделы подготовки	Название дополнительной общеразвивающей программы				
	«Физическая подготовка детей дошкольного возраста»		«Физическая и техническая подготовка детей на основе вида спорта «Киокушин» (7-15 лет)	«Физическая и техническая подготовка на основе вида спорта «Киокушин» (с 16 лет)	«Физическая и техническая подготовка на основе вида спорта «Киокушин Плюс» (с 16 лет)
	1-ой год	2-ой год			
Физическая подготовка	75	117	141	125-152	188-215
<i>Общая физическая подготовка</i>	75	117	100	64-108	64-108
<i>Специальная физическая подготовка</i>	0	0	41	44-61	44-61
<i>Атлетическая подготовка</i>	0	0	0	0	63
Подвижные игры	40	40	0	0	0
Техническая подготовка	0	0	88	89-111	89-111
Тактическое мастерство и психологическая подготовка	0	0	5	5-10	5-10
Спортивные и физкультурные мероприятия: участие и посещение	7	7	10	0	0
Контрольные мероприятия	4	4	8	4-6	4-6
Восстановительные мероприятия	0	0	0	2	2
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД	126	168	252	252	315
ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ	3,0	4,0	6,0	6,0	7,5

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по виду спорта "Чир спорт"**

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	-
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД/НЕДЕЛЮ (астрономических)	312 6,0	234,0 4,5	78,0 1,5	312,0 6,0	234,0 4,5	78,0 1,5	520 10,0	390,0 7,5	130,0 2,5	728 14,0	546,0 10,5	182,0 3,5
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД/НЕДЕЛЮ (академических)	416,0 8,0	312,0 6,0	104,0 2,0	416,0 8,0	312,0 6,0	104,0 2,0	693,3 13,3	520,0 10,0	173,3 3,3	970,7 18,7	728,0 14,0	242,7 4,7

Годовой учебно-тренировочный план
дополнительная общеразвивающая программа "Пилатес" (этап С0)
42 недели (академических часов)

Разделы подготовки	Объём часов в 1 занятии	Объём часов в год
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
Всего	1,5	63