

Приказ от



УТВЕРЖДЕН

№ 47/ОД

Начальник отдела кадров

ОГАУ ДО «СШ «Кристалл»

Г. С. Шилимова

Годовой учебно-тренировочный план на 2025 год

Областное государственное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Кристалл»

Нормативно – правовой основой формирования календарного учебно-тренировочного графика являются:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (ред. от 07.06.2013);
3. Устав ОГАУ ДО «СШ «Кристалл»;
4. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта: «фигурное катание», «хоккей с шайбой», «бокс», «кикбоксинг», «тяжелая атлетика», «чир спорт», «спортивная гимнастика».

Цели:

- осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам в области физической культуры и спорта;
- осуществление деятельности в сфере физической культуры и спорта, охраны и укрепления здоровья, отдыха и рекреации;
- обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд путем осуществления спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства.

Основные задачи:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по видам спорта: «фигурное катание», «хоккей с шайбой», «бокс», «кикбоксинг», «тяжелая атлетика», «чир спорт», «спортивная гимнастика»;
- организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- обеспечение участия спортсменов учреждения в официальных спортивных мероприятиях.

Учебно-тренировочный процесс в ОГАУ ДО «СШ «Кристалл» осуществляется поэтапно по дополнительным программам по видам спорта:

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта	Дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта
1.Бокс 2.Спортивная гимнастика 3.Фигурное катание 4.Хоккей 5.Кикбоксинг 6.Тяжелая атлетика 7.Чир спорт	1.Бокс 2.Спортивная гимнастика 3.Фигурное катание 4.Хоккей

Спортивная школа организует работу в течение календарного года. Начало учебно-тренировочного года 01 сентября, окончание 31 декабря.

Учебно-тренировочный процесс в ОГАУ ДО «СШ «Кристалл» ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели на основании соответствующих федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта: «фигурное катание», «бокс», «тяжелая атлетика», «спортивная гимнастика», «хоккей», «кикбоксинг», «чир спорт».

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 – 60 минут.

Продолжительность учебно-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.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления в группы, наполняемость групп.

Виды спорта	Продолжительность этапов			Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)			Наполняемость групп (человек)		
	НП	ТГ	ССМ	НП	ТГ	ССМ	НП	ТГ	ССМ
Фигурное катание	3	5	этап не реализуется	6	8	-	10-20	5-10	-
Кикбоксинг	3	5	этап не реализуется	10	11	-	12	10	-
Бокс	3	5	этап не реализуется	9	12	-	10	8	-

Хоккей	3	5	без ограничений	8	11	15	14-20	10-15	6-12
Чир спорт	2	4	без ограничений	7	8	11	12-24	8-15	4-9
Тяжелая атлетика	3	5	без ограничений	9	12	15	8	6-8	4
Спортивная гимнастика	2	5	этап не реализуется	7	9	-	10	5	-

Недельная тренировочная нагрузка спортсменов на этапах спортивной подготовки

Виды спорта	Количество часов в неделю					Минимальное количество тренировок в неделю					Общее количество часов в год				
	НП до года	НП свыше года	ТЭ до 2х лет	ТЭ свыше 2х лет	СС М	НП до года	НП свыше года	ТЭ до 2х лет	ТЭ свыше 2х лет	СС М	НП до года	НП свыше года	ТЭ до 2х лет	ТЭ свыше 2х лет	СС М
Фигурное катание	6	12	14	14	-	4	5	8	12	-	312	624	728	1040	-
Кикбоксинг	4,5	6	10	14	-	4	5	7	10	-	234	312	416	728	-
Бокс	4,5	6	10	16	-	4	5	7	10	-	234	312	520	832	-
Хоккей	6	8	14	18	20	3	3	6	9	9	312	416	728	936	1024
Чир спорт	6	8	10	14	20	3	4	6	6	8	312	416	520	728	1040
Тяжелая атлетика	4,5	6	10	15	18	3	4	4	4	6	234	312	520	780	936
Спортивная гимнастика	6	8	10	14	-	4	5	8	12	-	312	416	520	728	-

**Виды подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах
спортивной подготовки по виду спорта
ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
		НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1.	Общая физическая подготовка	95	183	183	120	130	120	90	90
2.	Специальная физическая подготовка	50	105	105	140	125	125	190	190
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	15	15	14	14	14	84	84
4.	Техническая подготовка	100	190	190	288	288	288	420	420
5.	Тактическая и теоретическая, психологическая подготовка	10	20	20	30	30	30	50	50
6.	Хореографическая подготовка	45	95	95	110	110	120	160	160
7.	Инструкторская и судейская практика	2	8	8	14	19	19	20	20
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	8	8	12	12	12	26	26
Общее количество часов в год		312	624	624	728	728	728	1040	1040

**Виды подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах
спортивной подготовки по виду спорта
ХОККЕЙ**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					Этап совершенствова ния спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка	75	75	80	93	92	
2.	Специальная физическая подготовка	19	19	80	102	122	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	29	116	149	153	
4.	Техническая подготовка	90	116	116	112	125	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	47	66	104	173	298	
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	28	30	
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительн ые мероприятия, тестирование и контроль	81	111	232	279	287	
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1024	

**Виды подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах
спортивной подготовки по виду спорта
БОКС**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года		До трех лет	Свыше трех лет
		ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	ТГ-1 – ТГ-3	ТГ-4 – ТГ-5
1.	Общая физическая подготовка	89	112	149	100	124
2.	Специальная физическая подготовка	33	55	74	70	111
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	15	14
4.	Техническая подготовка	70	100	133	170	246
5.	Тактическая подготовка	12	12	16	45	109
6.	Теоретическая подготовка	12	12	16	45	109
7.	Психологическая подготовка	12	12	16	50	74
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	4	5	9
9.	Инструкторская практика	-	-	-	5	9
10.	Судейская практика	-	-	-	5	9
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	4	5	9
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	4	5	9
Общее количество часов в год		234	312	416	520	832

**Виды подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах
спортивной подготовки по виду спорта
ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трех лет	Свыше трех лет	
		НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1 – ТГ-3	ТГ-4 – ТГ-5	
1.	Общая физическая подготовка	115	75	75	72	98	84
2.	Специальная физическая подготовка	58	19	28	72	103	112
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	29	33	47	47
4.	Техническая подготовка	23	90	101	83	123	93
5.	Тактическая подготовка	7	30	67	110	153	200
6.	Теоретическая подготовка	10	10	15	26	40	20
7.	Психологическая подготовка	7	7	10	15	26	42
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10	10	10	12	12	14
9.	Инструкторская практика	0	0	0	0	20	17
10.	Судейская практика	0	0	0	0	11	20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	9	10	12	12	27
12.	Восстановительные мероприятия	5	71	71	85	135	156
Общее количество часов в год		234	312	416	520	780	936

**Виды подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах
спортивной подготовки по виду спорта
КИКБОКСИНГ**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка	95	112	125	144	152
2.	Специальная физическая подготовка	35	48	78	102	122
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	15	30	45
4.	Техническая подготовка	90	133	158	220	230
5.	Тактическая подготовка	2	3	15	62	80
6.	Теоретическая подготовка	1	2	7	12	26
7.	Психологическая подготовка	1	2	3	10	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	3	4	8
9.	Инструкторская практика	1	1	4	6	8
10.	Судейская практика	1	1	4	6	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	10	12
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	18	20
Общее количество часов в год		234	312	416	624	728

**Виды подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах
спортивной подготовки по виду спорта
СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка	85	84	52	29
2.	Специальная физическая подготовка	47	104	135	182
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	12	20	58
4.	Техническая подготовка	159	200	266	407
5.	Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка	6	6	20	22
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	7	15
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	10	20	15
		85	84	52	29
Общее количество часов в год		312	416	520	728

**Виды подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах
спортивной подготовки по виду спорта
ЧИР СПОРТ**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	

1.	Общая физическая подготовка	147	166	130	114	110
2.	Специальная физическая подготовка	79	124	104	216	211
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	14	16	42	83
4.	Техническая подготовка	54	71	102	144	241
5.	Тактическая подготовка	12	18	42	42	52
6.	Теоретическая подготовка	2	3	42	42	52
7.	Психологическая подготовка	11	14	42	42	52
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	6	10	49
9.	Инструкторская практика	-	-	8	15	31
10.	Судейская практика	-	-	8	17	31
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	2	10	22	64
12.	Восстановительные мероприятия	3	2	10	22	64
Общее количество часов в год		312	416	520	728	1040

Виды подготовки в структуре тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе подготовки по видам спорта из расчета 52 недель

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ						
Группа	Теоретическая подготовка	ОФП	СФП	Хореографическая подготовка	Техническая подготовка	Всего часов
Спортивно-оздоровительный этап 1 года	20	56	32	20	56	184
Спортивно-оздоровительный этап 2 года	20	66	46	32	66	230
СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА						
Группа	Теоретическая подготовка	ОФП	Техническая подготовка	Организационные и итоговые мероприятия	Воспитательная работа	Группа
Спортивно-оздоровительный этап 1 года	28	78	66	12	24	208
Спортивно-оздоровительный этап 2 года	29	88	57	10	24	208
ХОККЕЙ						
Группа	СФП	СФП	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Игровая подготовка	Всего часов
Спортивно-оздоровительный этап 1 года	43	33	57	27	-	160
Спортивно-оздоровительный этап 2 года	50	40	67	37	6	200
Спортивно-оздоровительный этап 3 года	55	50	77	47	11	240
БОКС						
Группа	Теоретическая подготовка	ОФП	Технико-тактическая подготовка	Организационные и итоговые мероприятия	-	Всего часов
Спортивно-оздоровительный этап 1 года	28	96	73	11	-	208
Спортивно-оздоровительный этап 2 года	28	90	82	8	-	208

Работа по индивидуальным планам

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется: на этапах совершенствования спортивного мастерства:

- спортсменами в праздничные дни;
- нахождения тренера в отпуске и командировках.

Индивидуальный план формируется тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде (в журнале учета групповых занятий).

Тренировочные сборы

Срок: каникулярное время для групп НП и ТЭ. Для групп ССМ - в соответствии с индивидуальным планом подготовки.

Проведение тренировочного сбора в зависимости от этапа спортивной подготовки устанавливается приказом директора учреждения.

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика инструкторская и судейская практика

Участие в соревнованиях спортсменов осуществляется в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2023 учебно-тренировочный год, региональным календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории Сахалинской области, календарными планами официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории муниципальных образований Сахалинской области в 2023 тренировочном году, календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий проводимых ОГАУ ДО «СШ «Кристалл» в 2023 учебно-тренировочном году.

Медико-восстановительные мероприятия

Срок прохождения ежегодного обязательного медицинского осмотра (диспансеризации) – апрель, октябрь. График прохождения медицинского осмотра (обследования) утверждается приказом директора учреждения. Восстановительные средства используются спортсменами индивидуально в течение всего тренировочного года. Дополнительные медицинские осмотры (обследование) проводится перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Тестирование и контроль

Срок: май (контрольно-переводные нормативы), август, сентябрь (индивидуальный отбор), текущий контроль в течение года. График проведения тестирования и сдачи контрольно-переводных нормативов устанавливается приказом директора.