

1. Общие положения.

1.1. В муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа армейского рукопашного боя» г.Перми (далее- Учреждение) организован учебно-тренировочный процесс по олимпийским и неолимпийским видам спорта.

1.2. Годовой учебно-тренировочный план (далее -План) разработан в соответствии с:

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 985 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»;
- Приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- Приказом Минспорта России от 21.11.2022 № 1029 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»;
- Приказ Минспорта России от 09.11.2022 № 953 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика»;
- Уставом МАУ ДО «СШ армейского рукопашного боя» г.Перми.

1.3. Учреждение осуществляет свою деятельность по общеразвивающим программам и дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта:

- Рукопашный бой,
- Спортивная гимнастика,
- Бокс,
- Смешанное боевое единоборство (ММА)
- Универсальный бой

1.4. Учебно-тренировочный план по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки рассчитан на 52 недели, по общеразвивающим программам – 36 недель.

План отражает этапы учебно-тренировочного процесса, количество часов по разделам подготовки в год. За единицу измерения объема учебно-тренировочной нагрузки принят астрономический час – 60 мин, в спортивно-оздоровительных группах академический час – 35 мин.

Недельный режим учебно-тренировочной работы устанавливается в соответствии с федеральными стандартами по видам спорта:

Основными формами процесса спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- тренировочные сборы;
- медико-восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях и контрольное тестирование;
- судейская и инструкторская практика.

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе (общеразвивающие программы) – 2 академических часов;
- на этапе начальной подготовки – 2 академических часов;
- на учебно-тренировочном этапе – 3 часа.
- на этапе совершенствование спортивного мастерства (программа спортивной подготовки по видам спорта) – 4 часа.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, если соблюдаются следующие условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Рукопашный бой» на 52 недели.

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Свыше трех лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	(1-2 г.) 8, (3 г.) 12	12	16		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		
		Наполняемость групп (человек)						
		12						
		10						
1.	Общая физическая подготовка	128	166	154, 231	144	200		
2.	Специальная физическая подготовка	47	63	92, 138	144	208		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	4	21, 32	50	66		
4.	Техническая подготовка	47	63	91, 137	200	216		
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	7	10	33, 50	43	75		
6.	Инструкторская практика Судейская практика	0	0	8, 12	18	17		
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия	5	6	17. 24	25	50		
Общее количество часов в год		234	312	416, 624	624	832		

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Бокс» на 52 часа.

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		До трех лет	
		До года	Свыше года			
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	(1 г.) 8	(2 г.) 12 (3 г.) 14	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3		
		Наполняемость групп (человек)				
		от 10		от 8		
1.	Общая физическая подготовка	105	119	83	125	145
2.	Специальная физическая подготовка	33	56	87	131	153
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	17	25	29
4.	Техническая подготовка	70	100	150	225	262
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	24	31	63	94	109
6.	Инструкторская практика Судейская практика	0	0	8	12	15
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия	2	6	8	12	15
Общее количество часов в год		234	312	416	624	728

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Смешанное боевое единоборство (ММА)» на 52 недели.

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		4,5	6	8			16	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3		4	
		Наполняемость групп (человек)						
		12		10			3	
1.	Общая физическая подготовка	145	156	88			92	
2.	Специальная физическая подготовка	10	25	75			166	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	21			58	
4.	Техническая подготовка	56	94	166			358	
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	21	34	58			108	
6.	Инструкторская практика Судейская практика	0	0	4			17	
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия	2	3	4			33	
	Общее количество часов в год	234	312	416			832	

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Спортивная гимнастика» на 52 недели.

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Недельная нагрузка в часах	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		10		5				
		4,5	6	10-12	14	18		
		2	2	3	3	4		
1.	Общая физическая подготовка	70	62	52-69	29	28		
2.	Специальная физическая подготовка	42	82	140-168	182	244		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	6	11-18	59	121		
4.	Техническая подготовка	113	152	276-319	400	468		
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	2	3	16-19	15	38		
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Инструкторская практика Судейская практика	0	0	10-12	22	18		
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия	5	7	15-19	21	19		
Общее количество часов в год		234	312	520-624	728	936		

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Универсальный бой» на 52 недели

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	8-12	14	16	20		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4	4	
		Наполняемость групп (человек)							
		14							2
1.	Общая физическая подготовка	175	188	83-125	146	175	177	177	
2.	Специальная физическая подготовка	9	25	83-125	145	200	281	281	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	21-31	37	66	73	73	
4.	Техническая подготовка	35	62	167-250	291	291	364	364	
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	10	25	33-50	58	50	73	73	
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Инструкторская практика Судейская практика	0	3	12-19	22	25	20	20	
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия	5	9	17-24	29	25	52	52	
Общее количество часов в год		234	312	416-624	728	832	1040	1040	