

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Спортивная школа «Факел»  
(МБУ ДО СШ «Факел»)

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МБУ ДО СШ «Факел»  
Бармин А.Г.



Годовой учебно-тренировочный план  
Муниципального бюджетного учреждения дополнительного  
образования спортивная школа «Факел»

На 2025 – 2026 год

г. Богданович 2026 г.

## Пояснительная записка

Годовой учебно-тренировочный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа «Факел» на 2025 - 2026 год по 5 видам спорта составлен в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"»;
- приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ» - приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
- приказами Минспорта России «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта»;

Годовой учебно-тренировочный план определяет максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки обучающихся.

Годовой учебно-тренировочный план обеспечивает:

- права обучающихся на получение качественной спортивной подготовки по видам спорта, установленной требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: - непрерывность учебно-тренировочного процесса;
- оптимальную нагрузку спортсменов.

Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта, состоит из разделов спортивной подготовки, отнесенных к группе циклических, игровых, сложно координационных видов спорта и единоборств.

Годовой учебно-тренировочный план включает подготовку по следующим этапам подготовки, приложение №1

1. Организация учебно-тренировочного процесса всех отделений Спортивной школы регламентируется, дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по видам спорта, календарным учебно-тренировочным графиком и расписанием занятий.

2. Продолжительность учебно-тренировочного года: составляет 52 недели, в том числе, в праздничные и выходные дни в период которых осуществляется самостоятельная, или удаленная учебно-тренировочная работа спортсменов по учебно-тренировочным планам.

3. Непрерывность освоения спортсменами дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обеспечивается участием спортсменов в учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), самостоятельной работой по учебно-тренировочному плану.

4. Продолжительность учебно-тренировочной недели - шестидневная. Недельный режим учебно-тренировочной работы установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность учебно-тренировочного занятия для спортсмена рассчитывается в астрономических часах (1 час - 60 мин).

5. Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме контрольного тестирования (КТ) по общефизической подготовке, согласно календарному графику.

6. Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- работа тренера-преподавателя с документами, на основании которых осуществляется учебно-тренировочный и воспитательный процесс, а также отчетность о проделанной работе;

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные, воспитательные и теоретические занятия;

- учебно-тренировочная нагрузка в течении астрономического часа не должна превышать 40 минут, обязательно с 20 минутным перерывом в этот период может быть любая информационная составляющая в виде беседы, инструктажа или другой учебно-воспитательной информации, или восстановительные мероприятия;

- работа по индивидуальным планам;

- самостоятельная работа обучающихся по учебно-тренировочному плану группы согласно рабочей программы тренера-преподавателя;

- удаленная учебно-тренировочная работа, дистанционное обучение;

- учебно-тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;<sup>7</sup>

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование по общефизической подготовке и контроль.

Годовой учебно-тренировочный план отделение хоккей с мячом на 2025 год.

№ 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 (%)	28-30	28-30	18-20	12-16	8-10	8-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-18	15-17	14-20	14-20	20-24	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	3-10	5-12	5-14	5-15
4.	Техническая подготовка (%)	22-24	22-24	22-26	24-26	18-22	18-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24	14-18	12-14
6.	Интегральная подготовка (%)	10-12	10-15	8-10	10-12	24-26	24-26
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	1-4	1-4	1-4
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

**Годовой учебно-тренировочный план отделение муайтай на 2025 год.**

№ 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
1.	Общая физическая подготовка	128-199	156-249	158-349	156-299	149-287	156-366
2.	Специальная физическая подготовка	37-71	49-95	83-189	149-288	166-324	176-432
3.	Участие в спортивных соревнованиях	—	-	4-58	12-93	41-174	52-266
4.	Техническая подготовка	37-71	62-116	104-218	199-393	329-599	416-898
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7-18	9-24	12-50	18-56	24-74	31-133
6.	Инструкторская и судейская практика	—	-	4-21	6-37	16-49	20-66
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-9	3-12	8-29	12-37	33-74	41-166
Количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

Годовой учебно-тренировочный план отделение футболу на 2025 год.

№ 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

Годовой учебно-тренировочный план отделение шахматы на 2025 год.

№ 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 (%)	14-16	8-14	4-8	4-6	4-6	4-6
2.	Специальная физическая подготовка (%)	–	–	4-6	4-6	4-6	4-6
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	2-4	3-5	5-12	5-12	5-14
4.	Техническая подготовка (%)	32-42	32-40	30-32	32-34	31-33	30-32
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	44-48	44-48	42-46	42-46	40-42	40-42
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	–	1-3	2-4	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 II	5-7

Годовой учебно-тренировочный план отделение Велосипедный спорт –BMX-RACE на 2025 год.

Разделы и виды спортивной подготовки	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки												
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
		Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Свыше двух лет
Раздел 1. Теоретическая подготовка	час	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	78	60	36
Раздел 2. Практическая подготовка	час	232	268	366	511	621	753	877	1005	1094	1254	1400	1554	1558
2.1. Специальная физическая подготовка	час	58	64	108	193	259	365	445	553	620	748	858	982	982
2.2. Общая физическая подготовка	час	144	144	174	204	218	238	258 5	278	300	320	350	380	390

2.3. Специальная техническая подготовка	час	30	42	54	69	84
2.4. Специальная психологическая подготовка	час	6	6	9	12	
2.5. Восстановительные мероприятия	час	12	24	36	48	
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	час	50	50	50	50	75
Раздел 4. Медицинские осмотры (обследования),	час	6	6	6	6	12

87	102	96	90	96	102	96	78
15	24	24	24	30	30	36	36
48	48	54	60	60	60	60	72
75	75	75	100	100	100	100	120
12	12 <sub>6</sub>	12	18	18	18	18	18

врачебно-педагогические наблюдения														
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	час	-	5	10	15	24	32	48	60	100	100	120	140	140
Раздел 6. Судейская практика	час	-	-	-	-	-	10	20	30	20	10	-	-	-
Всего:	час	312	359	468	624	780	936	1092	1248	1404	1560	1716	1872	1872

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 678583232315199735689938579576386585277328465050

Владелец Бармин Александр Геннадьевич

Действителен с 16.06.2025 по 16.06.2026