

330

ПРИНЯТО

решением педагогического совета  
МБУ ДО СШ № 5  
г. Ставрополя  
Протокол № 3  
от « 25 » декабря 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ № 5  
г. Ставрополя  
Е.И. Панченко  
Приказ № 182-00  
от « 25 » декабря 2024 г.



ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН  
муниципального бюджетного учреждения дополнительного  
образования спортивной школы № 5 города Ставрополя  
на учебно-тренировочный период 2025 года

Ставрополь  
2024 г.

## Пояснительная записка

Годовой учебно-тренировочный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность учреждения, разработан на основе Федеральных законов от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы № 5 города Ставрополя (далее – Учреждение).

Учебно-тренировочный план является исходным финансово-нормативным документом и определяет требования к организации учебно-тренировочного процесса в Учреждении.

Учебно-тренировочный план разработан в соответствии с нормативными документами:

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации 23.11.2022 г. № 1066;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из арбалета», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации 15.11.2022 № 981;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации 09.11.2022 г. № 955;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 880;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации 21.11.2022 № 1038;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации 21.11.2022 № 1039;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «радиоспорт», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации 24.11.2022 г. № 1075;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации 16.11.2022 г. № 996;

Приказы Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» и от

24.07.2024 № 741 «О внесении изменений в Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «современное пятиборье», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации 23.11.2022 г. № 1066».

Учебно-тренировочный план направлен на достижение уставных целей Учреждения - подготовка спортивного резерва для сборных команд города Ставрополя и Ставропольского края по видам спорта, культивируемым в Учреждении; осуществление спортивной подготовки по видам спорта на этапах подготовки и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта.

В Учреждении функционируют отделения по видам спорта, осуществляющие учебно-тренировочный процесс по бадминтону, современному пятиборью, стрельбе из лука, спортивному ориентированию, спортивному туризму, легкой атлетике, радиоспорту.

Учреждение организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 7-дневной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день:

на спортивно-оздоровительном этапе – до 2 часов;

на этапе начальной подготовки – до 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки суммарная продолжительность занятий составляет не более 8 астрономических часов.

### Особенности учебно - тренировочного плана

Организация учебно-тренировочных занятий осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

1) по виду спорта «бадминтон»:

этап начальной подготовки – 3 года;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

2) по виду спорта «современное пятиборье»:

спортивно-оздоровительный этап – весь период;

этап начальной подготовки – 3 года;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

3) по виду спорта «спортивное ориентирование»:

- этап начальной подготовки – 3 года;  
 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;  
 этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.
- 4) по виду спорта «спортивный туризм»:  
 этап начальной подготовки – 3 года;  
 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;  
 этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.
- 5) по виду спорта «стрельба из арбалета»:  
 этап начальной подготовки – 3 года;  
 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;  
 этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.
- 6) по виду спорта «стрельба из лука»:  
 этап начальной подготовки – 3 года;  
 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;  
 этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.
- 7) по виду спорта «легкая атлетика»:  
 этап начальной подготовки – 3 года;  
 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;  
 этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.
- 8) по виду спорта «радиоспорт»:  
 этап начальной подготовки – 2 года;  
 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 4 года;  
 этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

#### Этап начальной подготовки (НП)

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься данным видом спорта и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся учитываются: состояние здоровья, уровень физического развития и выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки, утвержденных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

В качестве основных критериев для перевода на следующий этап подготовки (год обучения) предусматривается:

- выполнение норм общей физической подготовленности;
- освоение элементов технической подготовки;
- освоение предусмотренного дополнительной образовательной программой спортивной подготовки объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;  
отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

#### Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ)

На учебно-тренировочный этап зачисляются на конкурсной основе обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специальной физической подготовке и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по данному виду спорта.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специально-технической подготовке, положительной динамики роста спортивных результатов.

Группы учебно-тренировочных этапов (этапов спортивной специализации) (УТЭ) формируются из спортсменов, выполнивших:

- на УТЭ до 3-х лет (1-й год обучения) III юношеский разряд;
- на УТЭ до 3-х лет (2-й год обучения) II юношеский разряд;
- на УТЭ до 3-х лет (3-й год обучения) I юношеский разряд;
- на УТЭ свыше 3-х лет (4-й год обучения) III спортивный разряд;
- на УТЭ свыше 3-х лет (5-й год обучения) II спортивный разряд.

Основные задачи этапа:

повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

формирование спортивной мотивации;

укрепление здоровья спортсменов.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд «Кандидата в мастера спорта».

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Основные задачи этапа:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

сохранение здоровья спортсменов.

Учебно-тренировочный план для каждой ступени обучения определяет: объём часов по видам спорта.

содержание разделов подготовки.

С учетом данного учебно-тренировочного плана реализуются основные формы организации учебно-тренировочного процесса:

групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия (тренировки);

работа по индивидуальным планам;

учебно-тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях;

теоретические занятия;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование и контроль.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Объемы учебно-тренировочных нагрузок по виду спорта: бадминтон

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14
Количество тренировок в неделю	3	4	4	5
Общее количество часов в год	234	312	520	728
Общее количество тренировок в год	156	208	208	260

Объемы учебно-тренировочных нагрузок по виду спорта: современное пятиборье

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	СОГ	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		Весь период	До года	Свыше года	До трех лет
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	16
Количество тренировок в неделю	3	3	4	4	5
Общее количество часов в год	198	312	416	624	832
Общее количество тренировок в год	156	156	208	208	260

**Объемы учебно-тренировочных нагрузок по виду спорта:  
спортивное ориентирование**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	6	10	14
Количество тренировок в неделю	3	4	4	5
Общее количество часов в год	312	312	520	728
Общее количество тренировок в год	156	208	208	260

**Объемы учебно-тренировочных нагрузок по виду спорта: спортивный туризм**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	6	8	12	16
Количество тренировок в неделю	3	4	4	5	6
Общее количество часов в год	312	312	416	624	832
Общее количество тренировок в год	156	208	208	260	312

**Объемы учебно-тренировочных нагрузок по виду спорта: стрельба из лука**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	6	12	12
Количество тренировок в неделю	3	3	5	5
Общее количество часов в год	312	312	624	624
Общее количество тренировок в год	156	156	260	260

**Объемы учебно-тренировочных нагрузок по виду спорта: легкая атлетика**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5	6	9	12
Количество тренировок в неделю	3	3	4	5
Общее количество часов в год	234	312	468	624

Общее количество тренировок в год	156	156	208	208
-----------------------------------	-----	-----	-----	-----

### Объемы учебно-тренировочных нагрузок по виду спорта: радиоспорт

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	5	6	8	10	20
Количество тренировок в неделю	3	3	4	5	6
Общее количество часов в год	260	312	416	520	1040
Общее количество тренировок в год	156	156	208	260	312

Распределение времени в учебно-тренировочном плане на основные разделы подготовки и по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Организация учебно-тренировочного процесса Учреждения регламентируется планами-графиками в соответствии с видами спорта.

Головой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели по виду спорта «бадминтон» на учебно-тренировочный период 2025 года

№ 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	
Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	10	14	20
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4
Наполняемость групп (человек)						
		10-18		8-12		2-6
1.	Общая физическая подготовка	80	96	106	109	135
2.	Специальная физическая подготовка	37	50	98	116	166
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	7	18	36	95
4.	Техническая подготовка	88	112	182	254	270
5.	Тактическая подготовка	17	19	31	58	84

6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20
7.	Психологическая подготовка	1	2	5	16	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	8	6	10
9.	Инструкторская практика	1	16	26	50	100
10.	Судейская практика	-	-	26	52	100
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	6	8	20
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	4	7	20
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1010

Головой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели по виду спорта «современное пятиборье» на учебно-тренировочный период 2025 года

№ 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			
Недельная нагрузка в часах						
6	8	12	16	20		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
2	2	3	3	4		
Наполняемость групп (человек)						
15	14	12	8	2		
1	Общая физическая подготовка	94	104	106	116	83
2	Специальная физическая подготовка	56	33	56	75	139
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	37	53	83
4	Техническая подготовка	156	245	383	499	676
5	Тактическая подготовка	-	4	6	8	10
6	Теоретическая подготовка	-	4	6	8	10
7	Психологическая подготовка	-	4	6	8	10
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	5	6	11	7
9	Инструкторская практика	-	-	3	16	5
10	Судейская практика	-	-	3	16	5
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	5	6	11	6
12	Восстановительные мероприятия	2	4	6	11	6
Общее количество часов в год		312	516	624	832	1040

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели по виду спорта «спортивное ориентирование» на учебно-тренировочный период 2025 года**

№ 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	
Недельная нагрузка в часах						
		6	6	10	14	20
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4
Наполняемость групп (человек)						
		12-23		6-13		2-4
1	Общая физическая подготовка	149	137	222	196	235
2	Специальная физическая подготовка	34	34	104	247	358
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	21	58	102
4	Техническая подготовка	56	42	72	51	61
5	Тактическая подготовка	22	29	27	42	56
6	Теоретическая подготовка	22	29	27	42	56
7	Психологическая подготовка	20	29	27	42	55
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	5	12	27
9	Инструкторская практика	2	1	2	7	10
10	Судейская практика	1	2	3	7	10
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	5	12	27
12	Восстановительные мероприятия	2	2	5	12	27
Общее количество часов в год		312	312	520	728	1024

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели по виду спорта «спортивный туризм» на учебно-тренировочный период 2025 года**

№ 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	
Недельная нагрузка в часах						
		6	6	8	12	16
Максимальная продолжительность одного учебно-						

		тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12-16		8-15		4-13
1	Общая физическая подготовка	150	153	207	218	224
2	Специальная физическая подготовка	33	34	66	181	291
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	7	20	33
4	Техническая подготовка	78	80	83	114	131
5	Тактическая подготовка	8	6	9	17	22
6	Теоретическая подготовка	8	6	9	17	22
7	Психологическая подготовка	8	6	9	17	22
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	6	7
9	Инструкторская практика	6	6	7	11	33
10	Судейская практика	6	6	7	11	33
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	6	7
12	Восстановительные мероприятия	3	3	4	6	7
Общее количество часов в год		312	312	416	624	832

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели по виду спорта «стрельба из лука» на учебно-тренировочный период 2025 года**

№ 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	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	6	12	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10-15		8-15		2-7
1	Общая физическая подготовка	193	150	230	218	225
2	Специальная физическая подготовка	62	84	131	168	241
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	50	56	98
4	Техническая подготовка	31	44	106	120	143
5	Тактическая подготовка	6	7	25	12	25
6	Теоретическая подготовка	5	6	25	12	25
7	Психологическая подготовка	6	6	25	12	25
8	Контрольные мероприятия	2	2	4	4	10

	(тестирование и контроль)					
9	Инструкторская практика	-	-	9	6	8
10	Судейская практика	-	-	9	6	8
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	5	5	12
12	Восстановительные мероприятия	3	3	5	5	12
Общее количество часов в год		312	312	624	624	832

**Головой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели по виду спорта «легкая атлетика» на учебно-тренировочный период 2025 года**

№ 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			
Недельная нагрузка в часах						
4,5	6	9	12	18		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
2	2	3	3	4		
Наполняемость групп (человек)						
10-12		8-12		2-6		
1	Общая физическая подготовка	87	113	150	125	159
2	Специальная физическая подготовка	87	113	108	168	253
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	19	37	66
4	Техническая подготовка	35	50	113	162	253
5	Тактическая подготовка	7	8	14	21	34
6	Теоретическая подготовка	6	8	14	21	34
7	Психологическая подготовка	6	8	14	21	34
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	6	10	15
9	Инструкторская практика	-	-	9	19	28
10	Судейская практика	-	-	9	19	28
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	11	16
12	Восстановительные мероприятия	2	2	6	10	16
Общее количество часов в год		234	312	468	624	936

**Головой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели по виду спорта «радиоспорт» на учебно-тренировочный период 2025 года**

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки
---	-----------------	-------------------------

п/п		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				
		5	6	8	10	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		от 8	от 8	от 5	от 5	от 2
1.	Общая физическая подготовка	97	70	71	62	72
2.	Специальная физическая подготовка	27	60	109	177	425
3.	Спортивные соревнования	5	9	16	30	72
4.	Техническая подготовка	109	146	141	137	189
5.	Тактическая подготовка	9	13	38	63	192
6.	Теоретическая подготовка	8	8	10	12	15
7.	Психологическая подготовка			6	6	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	8	8	12
9.	Инструкторская практика			4	6	11
10.	Судейская практика			4	6	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	5	7	10
12.	Восстановительные мероприятия*			4	6	20
Общее количество часов в год		260	312	416	520	1040

\* Кроме указанных часов, восстановительные мероприятия осуществляются еженедельно (ежедневно) по мере необходимости в процессе всего учебно-тренировочного процесса