

ПРИНЯТО

решением педагогического совета  
МБУ ДО СШ № 5  
г. Ставрополя  
Протокол №  
от « 14 » 12 2025 г.

2025 г.

## УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ № 5  
г. Ставрополя

Приказ №  
от « 26 »

Е.И. Панченко

2025 г.



# ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы № 5 города Ставрополя на учебно-тренировочный период 2026 года

Ставрополь  
2025 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 «Бадминтон», утвержденного приказом министерства спорта Российской Федерации от 26.09.2025 № 770;

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 от 05.11.2022 № 903;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Радиоспорт», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.09.2025 г. № 786;

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, 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 «Легкая атлетика»:  
 этап начальной подготовки – 3 года;  
 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;  
 этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.
- 6) по виду спорта «Радиоспорт»:  
 этап начальной подготовки – 2 года;  
 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;  
 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 физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте;

изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;

формирование двигательных умений и навыков;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья;

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

Основные задачи этапа:

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году обучения;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

укрепление здоровья;

изучить правила безопасности при занятиях спортом и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### 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 уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья:

соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

закрепление и углубление знаний антидопинговых правил;

соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;

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;

медицинско-восстановительные мероприятия;

тестирование и контроль.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-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
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14
Количество тренировок в неделю	3	4	4	5
Общее количество часов в год	234	312	416	520
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)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	6	10	14	20
Количество тренировок в неделю	3	4	4	5	6
Общее количество часов в год	312	312	520	728	1024
Общее количество тренировок в год	156	208	208	260	312

### 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: легкая атлетика

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Совершенствование спортивного мастерства
	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 совершенствования спортивного мастерства	
	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	8	10	18	
Количество тренировок в неделю	3	3	4	5	6	
Общее количество часов в год	234	312	416	520	936	
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 2026 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	86	115	100	104	229
2.	Специальная физическая подготовка	42	62	87	131	167
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	25	26	166
4.	Техническая подготовка	80	104	166	239	239
5.	Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	24	25	41	62	166

6..	Инструкторская и судейская практика	-	3	8	21	31
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	8	10	42
	Общее количество часов в год	234	312	416	520	1040

**Головой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели по виду спорта «Современное пятиборье» на учебно-тренировочный период 2026 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		
<b>Недельная нагрузка в часах</b>							
6		8		12		16	
						20	
<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</b>							
2		2		3		3	
						4	
<b>Минимальная наполняемость групп (человек)</b>							
15		14		12		8	
						2	
1	Общая физическая подготовка	100	108	144	149	114	
2	Специальная физическая подготовка	47	43	44	86	104	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	19	33	41	
4	Техническая подготовка	156	245	374	499	676	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	12	19	25	31	
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	20	37	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	12	20	37	
<b>Общее количество часов в год</b>		312	416	624	832	1040	

**Головой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели по виду спорта «Спортивное ориентирование» на учебно-тренировочный период 2026 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

				специализации)		
		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	150	145	228	232	286
2	Специальная физическая подготовка	34	34	104	232	409
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	10	57	61
4	Техническая подготовка	56	40	72	50	61
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	60	75	81	115	136
9	Инструкторская и судейская практика	6	6	10	14	20
11	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	15	28	51
Общее количество часов в год		312	312	520	728	1024

**Головой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели по виду спорта «Спортивный туризм» на учебно-тренировочный период 2026 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

Головой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели по виду спорта «Легкая атлетика» на учебно-тренировочный период 2026 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		
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	
2	Специальная физическая подготовка	87	113	108	168	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	19	37	
4	Техническая подготовка	35	50	113	162	
5	Тактическая подготовка	7	8	14	21	
6	Теоретическая подготовка	6	8	14	21	
7	Психологическая подготовка	6	8	14	21	
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	6	10	
9	Инструкторская практика	-	-	9	19	
10	Судейская практика	-	-	9	19	
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	11	
12	Восстановительные мероприятия	2	2	6	10	
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

2026 года

№ п/п	Виды подготовки	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	
<b>Недельная нагрузка в часах</b>						
4,5	6	8	10	12	18	
<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</b>						
2	2	3	3	4	4	
<b>Наполняемость групп (человек)</b>						
от 8	от 8	от 6	от 5	от 2	от 2	
1.	Общая физическая подготовка	82	70	71	62	50
2.	Специальная физическая подготовка	25	60	109	178	400
3.	Спортивные соревнования	5	9	16	30	60
4.	Техническая подготовка	100	146	141	137	180
5.	Тактическая подготовка	9	13	38	63	184
6.	Теоретическая подготовка	8	8	10	12	14
7.	Психологическая подготовка	-	-	6	6	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	8	8	8
9.	Инструкторская практика	-	-	4	6	8
10.	Судейская практика	-	-	4	6	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	5	6	6
12.	Восстановительные мероприятия*	-	-	4	6	6
<b>Общее количество часов в год</b>		234	312	416	520	936

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