

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «СШ
по спортивной борьбе» _____ О.Н.Аладжев
приказ № 12/009 от 22.12.2023г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НАГРУЗКИ
на 2024 год

этап и год спортивной подготовки **НП-1**, недельная нагрузка 4,5 астрономических часа в неделю

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам												Всего часов	%
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка	10	11	10	11	13	12	11	13	10	12	12	11	136	58
Специальная физическая подготовка	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	45	19
Техническая подготовка	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	14	6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2,5	3,5	32	14
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	-	-	1	1	1	-	-	1	1	-	-	7	3
ВСЕГО часов (месяц/год)	21	18	18	19	21	18	19	21	19	21	19,5	19,5	234	100%

Заместитель директора по УСР
Тренер

Д.А.Щербуха

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «СШ
по спортивной борьбе» _____ О.Н.Аладжев
приказ № 12/009 от 22.12.2023г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НАГРУЗКИ
на 2024 год

этап и год спортивной подготовки **НП-2**, недельная нагрузка 6 астрономических часов в неделю

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам												Всего часов	%
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка	15	14	15	15	15	14	15	14	14	15	14	14	174	56
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	50	16
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25	8
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	3	4	4	4	2	4	4	4	5	4	4	46	15
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1	1	1	3	1	2	1	1	2	1		17	5
ВСЕГО часов (месяц/год)	28	24	26	26	28	23	28	26	25	28	25	25	312	100%

Заместитель директора по УСР

Тренер

Д.А.Щербуха

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «СШ
по спортивной борьбе» _____ О.Н.Аладжев
приказ № 12/009 от 22.12.2023г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НАГРУЗКИ
на 2024 год

этап и год спортивной подготовки **НП-3**, недельная нагрузка 6 астрономических часов в неделю

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам												Всего часов	%
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка	15	14	15	15	15	14	15	14	14	15	14	14	174	56
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	50	16
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25	8
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	3	4	4	4	2	4	4	4	5	4	4	46	15
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1	1	1	3	1	2	1	1	2	1		17	5
ВСЕГО часов (месяц/год)	28	24	26	26	28	23	28	26	25	28	25	25	312	100%

Заместитель директора по УСР

Тренер

Д.А.Щербуха

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «СШ
по спортивной борьбе» _____ О.Н.Аладжев
приказ № 12/009 от 22.12.2023г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НАГРУЗКИ
на 2024 год

этап и год спортивной подготовки **НП-4**, недельная нагрузка 6 астрономических часов в неделю

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам												Всего часов	%
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка	15	14	15	15	15	14	15	14	14	15	14	14	174	56
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	50	16
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25	8
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	3	4	4	4	2	4	4	4	5	4	4	46	15
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1	1	1	3	1	2	1	1	2	1		17	5
ВСЕГО часов (месяц/год)	28	24	26	26	28	23	28	26	25	28	25	25	312	100%

Заместитель директора по УСР
Тренер

Д.А.Щербуха

Утверждаю:
 Директор МБУ ДО «СШ
 по спортивной борьбе» _____ О.Н.Аладжев
 приказ № 12/009 от 22.12.2023г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НАГРУЗКИ на 2024 год

этап и год спортивной подготовки **УТ-1**, недельная нагрузка 10 астрономических часов в неделю

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам												Всего часов	%
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка	20	19	20	20	19	18	20	20	19	20	19	20	234	45
Специальная физическая подготовка	8	7	7	7	7	7	6	9	7	8	7	8	88	17
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	20	4
Техническая подготовка	5	4	3	5	4	4	6	4	4	5	4	4	52	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	7	7	7	7	7	8	7	7	8	7	8	88	17
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	26	5
ВСЕГО часов (месяц/год)	46	42	42	44	42	40	46	44	42	46	42	44	520	100%

Заместитель директора по УСР _____

Тренер _____

Д.А.Щербуха _____

Утверждаю:
 Директор МБУ ДО «СШ
 по спортивной борьбе» _____ О.Н.Аладжев
 приказ № 12/009 от 22.12.2023г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НАГРУЗКИ на 2024 год

этап и год спортивной подготовки **УТ-2**, недельная нагрузка 10 астрономических часов в неделю

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам												Всего часов	%
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка	20	19	20	20	19	18	20	20	19	20	19	20	234	45
Специальная физическая подготовка	8	7	7	7	7	7	6	9	7	8	7	8	88	17
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	20	4
Техническая подготовка	5	4	3	5	4	4	6	4	4	5	4	4	52	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	7	7	7	7	7	8	7	7	8	7	8	88	17
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	26	5
ВСЕГО часов (месяц/год)	46	42	42	44	42	40	46	44	42	46	42	44	520	100%

Заместитель директора по УСР _____

Тренер _____

Д.А.Щербуха _____

Утверждаю:
 Директор МБУ ДО «СШ
 по спортивной борьбе» _____ О.Н.Аладжев
 приказ № 12/009 от 22.12.2023г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НАГРУЗКИ на 2024 год

этап и год спортивной подготовки **УТ-3**, недельная нагрузка 10 астрономических часов в неделю

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам												Всего часов	%
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка	20	19	20	20	19	18	20	20	19	20	19	20	234	45
Специальная физическая подготовка	8	7	7	7	7	7	6	9	7	8	7	8	88	17
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	20	4
Техническая подготовка	5	4	3	5	4	4	6	4	4	5	4	4	52	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	7	7	7	7	7	8	7	7	8	7	8	88	17
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	26	5
ВСЕГО часов (месяц/год)	46	42	42	44	42	40	46	44	42	46	42	44	520	100%

Заместитель директора по УСР _____

Тренер _____

Д.А.Щербуха _____

Утверждаю:
 Директор МБУ ДО «СШ
 по спортивной борьбе» _____ О.Н.Аладжев
 приказ № 12/009 от 22.12.2023г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НАГРУЗКИ на 2024 год

этап и год спортивной подготовки **УТ-4**, недельная нагрузка 12 астрономических часов в неделю

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам												Всего часов	%
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка	19	20	19	19	19	19	19	19	19	19	19	20	230	37
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	10	10	10	9	10	9	9	112	18
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	25	4
Техническая подготовка	8	8	8	9	11	4	8	8	8	8	8	8	96	15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	9	9	11	11	10	10	10	9	10	9	9	118	19
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	2	2	2	2	2	5	3	2	2	2	2	31	5
ВСЕГО часов (месяц/год)	55	51	50	53	55	48	55	53	50	53	50	51	624	100%

Заместитель директора по УСР _____

Тренер _____

Д.А.Щербуха _____

Утверждаю:
 Директор МБУ ДО «СШ
 по спортивной борьбе» _____ О.Н.Аладжев
 приказ № 12/009 от 22.12.2023г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НАГРУЗКИ
 на 2024 год

этап и год спортивной подготовки **ССМ** недельная нагрузка 20 астрономических часов в неделю

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам												Всего часов	%
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка	23	21	24	23	22	22	23	23	22	23	22	22	270	26
Специальная физическая подготовка	20	19	20	21	20	18	19	20	19	19	19	15	229	22
Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	7	5	6	6	6	6	7	6	73	7
Техническая подготовка	11	10	7	9	11	12	13	11	8	12	13	8	125	12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	21	22	21	22	21	23	22	21	22	21	22	260	25
Инструкторская и судейская практика	2	1	2	2	3	1	2	2	1	2	2	1	21	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	7	4	5	5	3	7	6	5	4	6	62	6
ВСЕГО часов (месяц/год)	89	83	88	86	90	84	89	91	83	89	88	80	1040	100%

Заместитель директора по УСР
 Тренер

Д.А.Щербуха
 Н.Е.Щербаков

Утверждаю:
 Директор МБУ ДО «СШ
 по спортивной борьбе» _____ О.Н.Аладжев
 приказ № 12/009 от 22.12.2023г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НАГРУЗКИ на 2024 год

этап и год спортивной подготовки **ССМ** недельная нагрузка 20 астрономических часов в неделю

Разделы подготовки	Количество часов по месяцам												Всего часов	%
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка	23	21	24	23	22	22	23	23	22	23	22	22	270	26
Специальная физическая подготовка	20	19	20	21	20	18	19	20	19	19	19	15	229	22
Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	7	5	9	5	5	6	6	6	73	7
Техническая подготовка	14	11	3	11	13	8	13	8	9	11	12	12	125	12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	21	22	21	22	21	23	23	22	22	19	22	260	25
Инструкторская и судейская практика	2	1	2	2	3	1	2	2	1	2	2	1	21	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	7	4	5	5	3	7	6	5	4	6	62	6
ВСЕГО часов (месяц/год)	92	84	84	88	92	80	92	88	84	88	84	84	1040	100%

Заместитель директора по УСР
 Тренер

Д.А.Щербуха
 В.В.Роганин

Примечания:

1. Тренировочная нагрузка рассчитывается на 52 недели и включает подготовку в ходе тренировочных занятий, соревнований и сборов и подготовку по планам самостоятельной работы спортсменов в период активного отдыха и праздничные дни.

В общее количество часов входит время, необходимое для проведения текущего и этапного контроля (приема контрольных, контрольно-переводных и иных спортивных нормативов), а также время для прохождения спортсменами медицинских обследований (в соответствии с плановыми сроками проведения).

Объем нагрузки определяется в пределах установленных федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта (приложение № 2 стандарта по соответствующему виду спорта) процентных соотношений по видам подготовки.

Распределение объемов нагрузки по месяцам осуществляется с учетом мезоциклов и планируемого отпуска тренера.

2. Подготовка спортсменов по планам самостоятельной работы осуществляется в период активного отдыха, в периоды отсутствия тренера (командировки, болезнь, отпуск), когда спортсменов невозможно закрепить за другим тренером, а также, в исключительных случаях, в выходные и праздничные дни. Содержание подготовки может включать общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (без использования тренажеров и спортивного оборудования), техническую подготовку (совершенствование навыков), теоретическую подготовку, психологическую подготовку (овладение приемами саморегуляции и самоконтроля) и восстановительные мероприятия.

3. Годовой объем тренировочной нагрузки не должен превышать нормативы максимальной (предельно допустимой) нагрузки, установленной федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта (приложение № 9 стандарта по соответствующему виду спорта).

Снижение максимальных объемов осуществляется на основании соответствующих актов субъектов публично-правовых образований Краснодарского края и/или муниципальных образований Краснодарского края.

4. При отсутствии федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине) максимальный объем нагрузки рассчитывается путем умножения максимального объема тренировочной нагрузки в неделю на этапе спортивной подготовки на 52 недели (таблица № 1 Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в физкультурно-спортивных организациях Краснодарского края по видам спорта, по которым не утверждены федеральные стандарты спортивной подготовки, утвержденных приказом министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 15 января 2015 года № 13).

5. Наименования разделов подготовки в форме годового плана указываются в соответствии с наименованиями и последовательностью видов подготовки, определенными федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта (приложение № 2 стандарта по соответствующему виду спорта).

6. План разрабатывается администрацией и утверждается директором физкультурно-спортивной организации до начала тренировочного года.

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ ГОРОД АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ»
352931 г. Армавир, ул. Новороссийская, 2, тел.2-13-47
ИНН 2302045040

ПРИКАЗ

№ 12/009

от 22.12.2023г.

**/ Об утверждении годового
учебно-тренировочного плана**

В соответствии с приказом министерства спорта Российской Федерации № 1091 от 30.11.2022г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

Приказываю:

1. Утвердить годовой учебно-тренировочный план, рассчитанный на 52 недели, включающий в себя подготовку в ходе тренировочных занятий, соревнований и сборов и подготовку по планам самостоятельной работы спортсменов в период активного отдыха и праздничные дни.

2. Учебные дни, выпадающие согласно утвержденному расписанию учебно-тренировочных занятий на государственные праздничные нерабочие дни согласно производственному календарю на 2024 год также по болезни или командировании тренера-преподавателя планировать для индивидуальной работы учащихся. Выпадающие на праздничные, больничные и командировочные дни учебные занятия регистрировать в журналах учета групповых занятий спортивной школы с указанием даты, расчета учебной нагрузки в соответствии с индивидуальным планом, взамен подписи тренера-преподавателя ставится отметка «с/р».

3. Тренерам-преподавателям подготовить индивидуальные планы обучающихся на период праздничных, больничных и командировочных дней в объеме, соответствующем этапу спортивной подготовки и учебному расписанию на данный период.

4. Общий контроль за исполнением данного приказа возложить директора.

Директор МБУ ДО «СШ
по спортивной борьбе»

О.Н.Аладжев