

ПРИНЯТ на заседании
Педагогического совета
ГУ ДО ТО «ОблСШОР по
единоборствам»

Протокол № 4
от « 28 » августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕН

Директор

ГУ ДО ТО «ОблСШОР по
единоборствам»

(Д.А. Грызлов/

Приказ № 182-осн

от « 28 » августа 2025 г.



Учебно-тренировочный план

Государственного учреждения дополнительного образования Тульской
области «Областная спортивная школа олимпийского резерва по
единоборствам»

на 2025-2026 учебный год

г. Тула, 2025 г.

1. Пояснительная записка

Государственное учреждение дополнительного образования Тульской области «Областная спортивная школа олимпийского резерва по единоборствам» (далее - Учреждение) - учреждение дополнительного образования, учебный-тренировочный план, который направлен на реализацию следующих целей:

- организация физкультурно-спортивной деятельности;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса;
- организация соревнований, проведение методических семинаров, практикумов, мастер-классов физкультурно-спортивной направленности;
- построение дополнительного образования на основе принципов здоровьесбережения;
- создание необходимых условий для становления гармонично развитой, физически здоровой личности, способной к творчеству и самоопределению;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании занимающихся.

Учебно-тренировочный план Учреждения на 2023-2024 учебный год обеспечивает реализацию федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта «дзюдо», «самбо», «спортивная (вольная) борьба», «бокс», «тхэквондо ИТФ», определяет распределение учебно-тренировочной нагрузки, отводимой на освоение теоретического и практического разделов программ по группам и годам обучения (этапам).

Нормативной основой разработки учебно-тренировочного плана являются документы:

- Конституция Российской Федерации (ст.43).
- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007г.№329-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. N28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года №2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 12.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях);

- Федеральный закон РФ от 30.04.2021 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»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.01.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 27 января 2023 года №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утвержденным приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 года №1039 (далее - ФССП)

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм», утвержденным приказом Минспорта России от «21» ноября 2022 г. № 1083 (далее – ФССП).

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», утвержденным приказом Минспорта России от «23» ноября 2022 г. № 1064 (далее – ФССП). А также нормативными документами регионального, муниципального и учрежденческого уровней.

Программы физкультурно-спортивной направленности:

- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;

- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо»;

- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная (вольная) борьба»;

- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;

- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ».

Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки физкультурно-спортивной деятельности

Этап начальной подготовки.

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе подготовки до 3-х лет обучения:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- инструкторская и судейская практика.

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки на этапе учебно-тренировочного этапа подготовки свыше 3-х лет обучения. Этап углубленной тренировки в видах спорта дзюдо, самбо, спортивная (вольная) борьба, бокс, тхэквондо ИТФ приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает и тренировочный процесс приобретает ярко выраженную спортивную специализацию. В данных видах спорта доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики в усложненных условиях. Все более значительная роль в совершенствовании технико-тактической подготовки отводится соревновательному методу. На данном этапе подготовки важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле. Распределение нагрузки имеет волнообразный характер. Основопологающим является положение о том, что нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям юных спортсменов и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

Одной из задач является подготовка учащихся в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Занятия проводятся в форме

бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- 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.

На этапе спортивного совершенствования рекомендуются 2-3 разовые занятия в день, выделяя обязательно главную тренировку, совпадающую по времени с соревнованиями. Главным направлением этапа спортивного совершенствования является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Каждый вид спорта имеет оптимальное число соревнований. Превышение или уменьшение оптимальной границы, как правило, отрицательно сказывается на дальнейшем росте спортивных достижений. Соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах. Тренировочный процесс по сравнению с предыдущим этапом подготовки все более индивидуализируется. Необходимость индивидуального обучения обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

Этап высшего спортивного мастерства.

Основными задачами в группах высшего спортивного мастерства являются:

- дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической подготовки; совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие специальных качеств,
- достижение высокого уровня физической и тактической подготовленности и стабильности спортивных результатов в сложной соревновательной обстановке,
- воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении высоких спортивных результатов до российского и международного уровня.

В процессе учебно-тренировочной работы и соревнований спортсмены должны освоить возрастающие объемы тренировочных нагрузок, а также совершенствовать навыки самостоятельного анализа технико-тактических действий, проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий для получения знания общественного инструктора и судьи по спорту.

Разрядные требования, которые должны выполнить спортсмены: в группах высшего спортивного мастерства – МС – МСМК

В группах высшего спортивного мастерства объем нагрузки возрастает главным образом за счет увеличения объемов СФП и технико-тактической подготовки и уменьшения ОФП. Программа рассчитана на весь период подготовки спортсменов, входящих в основной состав сборной команды России.

Наполняемость учебного-тренировочного плана определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию дополнительных образовательных программ по видам спорта. Часы учебно-тренировочного плана обеспечивают индивидуальный характер развития занимающихся с учетом их личностных особенностей, профессиональных интересов и склонностей и распределены следующим образом:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора;
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- инструкторская и судейская практика;
- спортивно-оздоровительная работа.
- участие в соревнованиях и других массовых мероприятиях.

В результате изучения разнообразных разделов каждый занимающийся учреждения сможет соотнести свои интересы и способности с предстоящей работой по избранному виду спорта. Содержание и структура учебно-тренировочного плана определены целями, задачами и спецификой деятельности учреждения, сформулированными в Уставе, дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (по видам спорта), годовом плане работы.

2. Режим работы

Групповые учебные занятия начинаются 1 сентября 2025 года и заканчиваются 31 августа 2026 г.

Начало учебно-тренировочных занятий с 8:00.

Окончание учебно-тренировочных занятий для детей до 10 лет – до 20:00, 10-18 лет – до 21:00. Продолжительность учебного года: 52 недели – для занимающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (по видам спорта). Из них 46-недель в условиях учреждения, 6 недель в условиях самоподготовки.

Занятия проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений.

Продолжительность одного занятия при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (по видам спорта) рассчитывается в астрономических часах (равен 60 мин.) с учетом возрастных особенностей и года обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки – не более 2-х астрономических часов;
- на тренировочном этапе подготовки – не более 3-х астрономических часов;
- этапе совершенствования спортивного мастерства – не более 4-х астрономических часов;
- этапе высшего спортивного мастерства.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (дзюдо, бокс, тхэквондо, вольная борьба, самбо).

Этапы спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)					Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)					Наполняемость (человек)				
	дзюдо	бокс	тхэквондо	Вольная борьба	самбо	дзюдо	бокс	тхэквондо	Вольная борьба	самбо	дзюдо	бокс	тхэквондо	Вольная борьба	самбо
НП	7	9	7	7	10(7)	3-4	2-3	3	4	2-3	10	10	12	10	12
УТ	11	12	10	11	12(10)	3-5	2-5	4	3-4	3-4	6	8	8	8	6
ССМ	14	14	14	14	14	Не ограничивается					1	4	5	4	2
ВСМ	16	16	16	16	16	Не ограничивается					1	1	3	2	1

3. Содержание учебно-тренировочного плана

3.1 Количество групп и часов физкультурно-спортивной направленности по видам спорта «дзюдо», «самбо», «спортивная (вольная) борьба», «бокс», «тхэквондо ИТФ» на 2024-2025 учебный год

Объём учебных часов в расчете для программ спортивной подготовки - 52 недели. Из них 46 недель в условиях учреждения.

Группы	Продолжит ельность учебной недели	Количе ство групп	Количество человек	Количество учебных недель		Количество учебных часов		
				В группах	По индивид уальном у плану	Час/ нед	В груп пах/ год	По индив плану /год
Дзюдо								
НП1	3/4	3	52	52		6	312	
НП2	3/4/5	8	85	52		8	416	
НП3	3/4/5	3	33	52		8	416	
УТ1	4/5/6	6	43	52		12	624	
УТ2	4/5/6	3	36	52		12	624	
УТ3	4/5/6	3	30	52		12	624	
УТ4	4/5/6	4	26	52		16	832	
УТ5	4/5/6	2	15	52		16	832	
ССМ	6	4	11	-	52	22		1144
ВСМ	6	1	3	-	52	24		1248
Самбо								
НП1	3/4	2	55	52		6	312	
НП2	3/4/5	1	13	52		8	416	
НП3	3/4/5	1	12	52		8	416	
УТ1	4/5/6	1	13	52		12	624	
УТ2	4/5/6	1	8	52		12	624	
УТ3	4/5/6	1	6	52		12	624	
УТ4	4/5/6	1	13	52		16	832	
Тхэквондо ИТФ								
НП1	3/4	2	24	52		6	312	
УТ2	4/5/6	2	20	52		12	624	
УТ5	4/5/6	1	10	52		16	832	
ССМ	6	1	4	-	52	22		1144
Бокс								
НП1	3/4	1	10	52		6	312	
НП2	3/4/5	1	10	52		8	416	
ССМ	6	2	5	-	52	22		1144
ВСМ	6	3	6	-	52	24		1248
Спортивная (вольная) борьба								
НП1	3/4	2	20	52		6	312	
НП2	3/4/5	1	10	52		8	416	
НП3	3/4/5	1	12					
УТ1	4/5/6	1	12	52		12	624	
УТ4	4/5/6	1	10	52		16	832	

3.2. Годовой план на учебно-тренировочный сезон 2025– 2026 гг.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах подготовки по виду спорта «бокс»

№ 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 (%/ч)	45/140	42/175	21/131	17/141	14/160	10/125
2.	Специальная физическая подготовка (%/ч)	14/44	18/75	21/131	22/183	22/252	21/263
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%/ч)	-	-	4/25	3/25	5/57	3/37
4.	Техническая подготовка (%/ч)	30/94	32/133	39/244	34/283	31/354	30/374
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%/ч)	8/25	5/21	10/62	18/150	22/252	26/324
6.	Инструкторская и судейская практика (%/ч)	-	-	2/12	3/25	2/23	2/25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%/ч)	3/9	3/12	3/19	3/25	4/46	8/100
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1144	1248

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в
структуре учебно-тренировочного процесса на этапах подготовки
по виду спорта «дзюдо»**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивно го мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%/ч)	60/187	50/208	25/156	19/158	14/160	14/175
2.	Специальная физическая подготовка (%/ч)	5/16	9/37	20/125	18/149	20/240	20/249
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%/ч)	-	-	6/38	8/67	8/92	10/125
4.	Техническая подготовка	30/94	36/150	36/224	43/357	41/468	41/512
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%/ч)	4/12	4/17	8/50	8/67	8/92	6/75
6.	Инструкторская и судейская практика (%/ч)	-	-	3/19	2/17	4/46	4/50
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%/ч)	1/3	1/4	2/12	2/17	4/46	5/62
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1144	1248

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в
структуре учебно-тренировочного процесса на этапах подготовки
по виду спорта «самбо»**

№ 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 (%/ч)	38/119	38/158	25/156	25/208	15/172	15/187
2.	Специальная физическая подготовка (%/ч)	13/41	13/54	25/156	24/200	24/275	25/312
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%/ч)	–	3/12	3/19	4/33	5/57	5/62
4.	Техническая подготовка	36/112	32/134	30/188	25/208	25/286	21/263
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%/ч)	10/31	10/42	13/181	16/133	25/286	27/337
6.	Инструкторская и судейская практика (%/ч)	1/3	2/8	2/12	2/17	2/11	2/25
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%/ч)	2/6	2/8	2/12	4/33	5/57	5/62
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1144	1248

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в
структуре учебно-тренировочного процесса на этапах подготовки
по виду спорта «спортивная (вольная) борьба»**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%/ч)	63/197	61/253	45/281	37/308	26/297	18/224
2.	Специальная физическая подготовка (%/ч)	20/62	16/67	18/113	18/150	25/229	28/349
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%/ч)	-	-	2/25	5/42	6/69	6/75
4.	Техническая подготовка (%/ч)	6/19	6/25	10/62	15/125	12/137	12/150
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%/ч)	10/31	13/54	17/106	17/141	25/286	28/349
6.	Инструкторская и судейская практика (%/ч)	-	-	2/12	2/16	3/34	2/25
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%/ч)	1/3	4/17	4/25	6/50	8/92	6/76
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1144	1248

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в
структуре учебно-тренировочного процесса на этапах подготовки
по виду спорта «тхэквондо ИТФ»**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст вования спортивног о мастерства	Этап высшего спортивно го мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «формальные комплексы»							
1.	Общая физическая подготовка (%/ч)	48/150	36/150	26/162	15/126	15/172	15/187
2.	Специальная физическая подготовка (%/ч)	18/56	19/79	20/125	23/192	18/206	15/187
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%/ч)	-	-	7/43	10/83	18/206	19/237
4.	Техническая подготовка (%/ч)	29/90	38/154	39/244	41/341	36/411	34/424
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%/ч)	3/9	6/25	4/25	5/42	4/46	4/50
6.	Инструкторская и судейская практика (%/ч)	-	-	2/12	3/25	4/46	5/63
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%/ч)	2/6	1/8	2/12	4/35	5/57	8/100
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1144	1248

4. Промежуточная аттестация

¹Промежуточная аттестация проводится Учреждением не реже 1 раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки по видам спорта «дзюдо», «самбо», «спортивная (вольная) борьба», «бокс», «тхэквондо ИТФ».

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

(абзац введен Приказом Минспорта России от 30.05.2023 № 392).

¹ Приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивно подготовки»