

Утверждаю

Директор МАУ ДО «СШОР  
Кировского района» г. Перми  
П.Ю. Павлов

*09 сентября* 2024 г.



**Учебно-тренировочный план  
муниципального автономного учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва Кировского района» г. Перми  
на 2024 учебно-тренировочный год**

## 1. Пояснительная записка

Учебно-тренировочный план муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва Кировского района» г. Перми на 2023 учебно-тренировочный год (далее – годовой учебно-тренировочный план) разработан в соответствии с нормативными документами:

Федерального уровня:

- с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ ч. 2 ст. 30, ч. 1,2 ст. 37, ч. 1 ст. 41, ч. 4 ст. 44 «Об образовании в Российской Федерации»,
- приказом Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности»,
- постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2015 года № 61 «Об утверждении СанПиН 2.1.2.3304-15 «Санитарно - эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированного в Минюсте России 18.12.2020 № 61573.
- Приказ Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. № 880 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»» (зарегистрирован Минюстом России 30 ноября 2022 г., регистрационный № 71222);
- Приказ Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 г. № 1055 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»» (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71712);
- Приказ Министерства спорта РФ 24 ноября 2022г. № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»» (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022г., регистрационный № 71655);
- Приказ Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. № 885 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»» (зарегистрирован Минюстом России 1 декабря 2022 г., регистрационный № 71307);
- Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 996 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»» (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022 г., регистрационный № 71593);
- Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»» (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022г., регистрационный № 71597);
- Приказ Министерства спорта РФ от 9 ноября 2022г. № 949 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»» (зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022 г., регистрационный № 71492);

Учредительные документы:

- Устав МАУ ДО «СШОР Кировского района» г. Перми (далее – Учреждение);
- Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по избранным видам спорта: бадминтон, бокс, дзюдо, легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, кикбоксинг;
- Расписание учебно-тренировочных занятий.

Цель годового учебно-тренировочного плана: содействие реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки и ее распределение по этапам обучения, а так же содержание учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки.

### Задачи этапов подготовки обучающихся:

#### на этапе начальной подготовки:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

**на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по избранным видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**на этапе высшего спортивного мастерства:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

## **2. Режим работы Учреждения**

Учебный год в Учреждении начинается с 1 января (если этот день выпадает на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день) и заканчивается 31 декабря в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта соответствующего этапа подготовки.

Деятельность осуществляется по дополнительным образовательным программам

спортивной подготовки по избранным видам спорта в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Занятия в группах проводятся по годовому учебно-тренировочному плану, рассчитанному на 52 недели в год непосредственно в условиях Учреждения, а также в рамках учебно-тренировочных мероприятий, самостоятельной работы по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха, **в том числе с применением дистанционных технологий.**

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися проводятся:

- в возрасте до 16 лет с 08.00 часов до 20.00 часов;
- в возрасте от 16 лет занятия с 08.00 часов до 21.00 часа;
- в возрасте от 18 лет занятия с 08.00 часов до 22.00 часов.

Деятельность Учреждения осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в день:

- на этапе начальной подготовки до 1 года – до 1,5 часов;
- на этапе начальной подготовки свыше года – до 2 часов;
- на тренировочном этапе – до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4 часов.

Основными формами работы Учреждения являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- текущая и промежуточная аттестация (контрольные испытания).

Количество групп обучающихся занимающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта в МАУ ДО «СШОР Кировского района» г. Перми:

По видам спорта	Количество групп					
	НП до года	НП свыше года	ТЭ до 3-х лет	ТЭ свыше 3-х лет	ССМ	ВСМ
Бадминтон	1	6	4	3	3	-
Дзюдо	-	17	5	3	2	1
Кикбоксинг	2	5	4	2	4	2
Легкая атлетика	1	9	6	4	-	-
Тяжелая атлетика	-	1	-	1	1	-
Плавание	2	3	5	1	3	-
Бокс	-	3	-	-	-	-

Количество обучающихся в МАУ ДО «СШОР Кировского района» г. Перми на 1 января 2024 года составляет 1578 человек

По видам спорта	По этапам					
	НП до года (чел.)	НП свыше года (чел.)	ТЭ до 3-х лет (чел.)	ТЭ свыше 3-х лет (чел.)	ССМ (чел.)	ВСМ (чел.)
Бадминтон	20	120	53	43	12	-
Дзюдо	-	340	60	36	6	1
Кикбоксинг	36	115	62	29	20	7
Легкая атлетика	15	175	84	49	-	-
Тяжелая атлетика	-	16	-	12	2	-
Плавание	40	66	89	14	5	-
Бокс	-	51	-	-	-	-

### 3. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план складывается из этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки,
- тренировочный этап (этап спортивной специализации),
- этап совершенствования спортивного мастерства,
- этап высшего спортивного мастерства.

Годовой учебно-тренировочный план каждого этапа обучения определяет:

- объём учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка)
- содержание форм промежуточной аттестации: сдача контрольных и переводных

нормативов.

Содержание годового учебно-тренировочного плана определено составом учебно-тренировочных разделов, обеспечивающих реализацию дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта.

Годовой учебно-тренировочный план обеспечивает индивидуальный характер развития обучающихся с учетом их личностных особенностей, спортивных интересов, уровня физической подготовленности, этапов спортивной подготовки и распределены следующим образом:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- работа по индивидуальным планам (этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства);
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, турнирах;
- инструкторская и судейская практика;
- спортивно-оздоровительная работа.

В результате изучения разделов каждый обучающийся спортивной школы сможет соотнести свои интересы и способности с предстоящей работой по избранному виду спорта.

Все учебно-тренировочные занятия проводятся на спортивных объектах Учреждения, включённых в лицензию на дополнительное образование детей и взрослых, после проведения инструктажа по технике безопасности, и только в сопровождении тренера-преподавателя.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий в количествах дней зависит от вида учебно-тренировочных мероприятий, этапа подготовки и составляет:

- в группах совершенствования спортивного мастерства для подготовки к спортивным соревнованиям - 14-21 день;

- в группах начальной подготовки по общей физической и специальной физической подготовки - до 21 дня подряд, не более двух раз в год.

**Возраст обучающихся на избранном виде спорта и максимальная учебно-тренировочная нагрузка в часах**

По видам спорта		Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки согласно ФС					
		НП до года	НП свыше года	ТЭ до 3-х лет	ТЭ свыше 3-х лет	ССМ	ВСМ
Бадминтон	Кол-во часов /нед/год	4,5/234	6/312	10/520	14/728	20/1040	24/1248
	Мин.кол-во обучающихся	10	10	8	8	2	1
	Мин.возраст	8	8	9	9	13	14
Дзюдо	Кол-во часов /нед/год	4,5/234	6/312	10/520	16/832	20/1040	24/1248
	Мин. кол-во обучающихся	10	10	6	6	1	1
	Мин.возраст	7	7	11	11	14	16
Кикбоксинг	Кол-во часов /нед/год	4,5/234	6/312	10/520	14/728	16/832	20/1040
	Мин.кол-во обучающихся	12	12	10	10	4	2
	Мин.возраст	10	10	11	11	15	17
Легкая атлетика	Кол-во часов /нед/год	4,5/234	6/312	9/468	12/624	18/936	24/1248
	Мин.кол-во обучающихся	10	10	8	8	2	1
	Мин.возраст	9	9	12	12	14	15
Тяжелая атлетика	Кол-во часов /нед/год	4,5/234	6/312	10/520	15/780	18/936	24/1248
	Мин. кол-во обучающихся	8	8	6	6	3	1
	Мин.возраст	9	9	12	12	15	16
Бокс	Кол-во часов /нед/год	4,5/234	6/312	10/520	16/832	20/1040	24/1248
	Мин.кол-во обучающихся	10	10	8	8	4	1
	Мин.возраст	9	9	12	12	14	16
Плавание	Кол-во часов/неделю	4,5/234	6/312	12/624	16/832	20/1040	24/1248
	Мин.кол-во обучающихся	15	15	12	12	7	4
	Мин.возраст	7	7	9	9	12	14

**Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки в отделении по виду спорта «бадминтон»**

**Этап начальной подготовки:**

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

- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий видом спорта.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):**

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

- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся;
- определение спортивной специализации.

**Этап совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, техники, тактики в виде спорта;

- достижение стабильности в демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях;

- выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки;
- поддержание высокого уровня мотивации на занятия видом спорта;
- сохранение здоровья обучающихся.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бадминтон»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	20
Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040

**Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки в отделении по виду спорта «бокс»**

**Этап начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «бокс»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
по виду спорта «бокс»**

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки	
	Начальная подготовка до года	Начальная подготовка свыше года
Количество часов в неделю	4,5	6
Общее количество часов в год	234	312

**Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки  
в отделении по виду спорта «дзюдо»**

**Этап начальной подготовки:**

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям спортом вообще и дзюдо в частности;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «дзюдо»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):**

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо»;
- формирование спортивной мотивации;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**Этап совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для



зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**Этап высшего спортивного мастерства:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»**

Этапный норматив	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		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	832	1040	1248

**Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки в отделении по виду спорта «легкая атлетика»**

**Этап начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» 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;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

- спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
  - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**Этап совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	9	12	18
Общее количество часов в год	234	312	468	624	936

**Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки в отделении по виду спорта «тяжелая атлетика»**

**Этап начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тяжелая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для

зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тяжелая атлетика» 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;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**Этап совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	15	18
Общее количество часов в год	234	312	520	780	936

## **Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки в отделении по виду спорта «плавание»**

### **Этап начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» 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;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «плавание»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки «плавание»;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
по виду спорта «плавание»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	12	16	20
Общее количество часов в год	234	312	624	832	1040

**Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки  
в отделении по виду спорта «кикбоксинг»**

**Этап начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «кикбоксинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетания: «кик - форма», «свободная форма», «лайт-контакт», «поинтфайтинг»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «кикбоксинг» 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;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кикбоксинг»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «кикбоксинг»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях
- не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**Этап совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кикбоксинг»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «кикбоксинг»;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**Этап высшего спортивного мастерства:**

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по избранному виду спорта «кикбоксинг»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта;
- Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по избранному виду спорта «кикбоксинг»**

Этапный норматив	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		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	16	20
Общее количество часов в год	234	312	520	728	832	1040