

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2024-2025 учебно-тренировочный год

Пояснительная записка

Тренировочный план разработан в соответствии Устава МБУ ДО СШОР №12, приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1093 и федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 г. № 1051, направлен на реализацию целей и задач учреждений спортивной направленности в соответствии с требованиями социально - экономического развития Республики Башкортостан.

Продолжительность тренировочного года 52 недели, (46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и (или) по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха).

Тренировочный план выполняется в тренировочном процессе (групповые тренировочные занятия, теоретические занятия, тренировочные мероприятия (сборы), пребывание в спортивно-оздоровительном лагере, инструкторско-судейской практике, участие в соревнованиях и др.).

Тренировочный процесс организован в соответствии с системой многолетней спортивной подготовки, который основывается на реализации этапов подготовки:

- **начальной подготовки** (НП)– зачисляются занимающиеся, желающие заниматься спортом. На этом этапе осуществляется физкультурно – спортивная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап;
- **тренировочный** (этап спортивной специализации) – группы комплектуются из числа одаренных и способных к спорту занимающихся, прошедшие начальную подготовку и выполнившие нормативные требования по общей физической и специальной подготовке;
- **совершенствования спортивного мастерства** – повышение уровня физического развития и функционального состояния занимающихся; выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки; улучшение спортивно-технических показателей; результативность выступлений во всероссийских соревнованиях;
- **высшего спортивного мастерства** – стабильность результатов выступлений во всероссийских и международных соревнованиях; увеличение числа занимающихся, подготовленных в составы сборных команд России.

Общая направленность многолетней подготовки занимающихся – это переход от совершенствования приемов и тактических действий к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей; постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок; увеличение соревновательной нагрузки и опыта.

Введение данного тренировочного плана предполагает:

- удовлетворение спортивных запросов занимающихся и их родителей;
- создание каждому спортсмену условий для самоопределения и развития.

Тренировочный план является разделом программы спортивной подготовки по виду спорта каратэ и имеет следующую структуру:

- пояснительная записка;
- план-график (сетка часов).

**ГОДОВОЙ ПЛАН
СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА
(6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Таблица № 1

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
1	О Ф П	10	10	10	12	14	16	16	14	12	10	6	130
2	С Ф П	5	6	6	7	8	8	10	10	9	8	7	84
3	Т Т П	2	2	3	3	4	4	5	4	4	3	-	34
4	Теория	2	-	2	-	2	--	2	-	2	--	--	10
5	Контрольно-переводные испытания	2	--	--	--	--	--	--	--	2	--	--	4
6	Контрольные соревнования	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
7	Инструкторская и судейская практика	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
8	Восстановительные мероприятия	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
9	Медицинское обследование	4	--	--	--	--	--	--	--	4	-	--	8
10	Воспитательная работа	В процессе занятий											
11	Всего за месяц	25	18	21	22	28	28	33	28	33	21	13	270
	Всего за год	270											

ГODOVOЙ ПЛАН
ДЛЯ ГРУППЫ ЭНП 1-го ГОДА подготовки (6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Таблица № 2

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
2	Специальная физическая подготовка													
3	Интегральная подготовка	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	10
4	Техническая подготовка	9	11	11	12	11	11	11	11	11	11	11	10	130
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1						1			1			3
6	Инструкторская и судейская практика													
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3						3						6
8	Участие в спортивных соревнованиях													
9	Воспитательная работа	В процессе занятий												
10	Всего за месяц	27	26	26	26	26	25	29	25	26	27	26	24	312
	Всего за год	312												

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
2-3 ГОДА подготовки (8 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Таблица № 3

№	Месяцы Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	17	17	18	187
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	21
3	Интегральная подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	50
4	Техническая подготовка	12	12	13	13	12	12	12	12	12	12	12-	12	146
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1				1		1		2		1		6
6	Инструкторская и судейская практика													
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2			1		2			1			6
8	Участие в спортивных соревнованиях													
9	Воспитательная работа	В процессе занятий												
10	Всего за месяц:	34	35	34	34	35	33	36	33	35	36	36	35	416
	Всего за год:	468												

**Годовой план-график
ТЭ 1-го года подготовки 10ч./н**

Таблица № 4

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	170
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	52
3	Интегральная подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	12	12	114
4	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
6	Инструкторская и судейская практика				2					3				5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2			1			1	1	3				8
8	Участие в спортивных соревнованиях		2			1	1			1				5
9	Воспитательная работа	В процессе занятий												
	Всего за месяц:	43	43	42	44	4 2	4 2	42	41	4 8	41	46	46	520
	Всего за год:	520												

**ГODOVOЙ ПЛАН
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
2 ГОДА подготовки (12 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Таблица № 5

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая подготовка	15	15	15	16	16	15	15	15	15	15	17	18	187
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	87
3	Интегральная подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	15	15	140
4	Техническая подготовка	14	14	14	15	14	15	14	14	14	14	14	14	170
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	15
6	Инструкторская и судейская практика				2		2					2	2	8
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2					2		2		2	2	10
8	Участие в спортивных соревнованиях		2			2				3				7
9	Воспитательная работа	В процессе занятий												
	Всего за месяц:	48	52	48	52	51	51	51	48	53	48	60	62	624
	Всего за год:	624												

**ГODOVOЙ ПЛАН
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
3 ГОДА подготовки (14 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Таблица № 6

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	170
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	15	15	130
3	Интегральная подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	20	20	200
4	Техническая подготовка	12	12	12	12	12	15	15	12	12	12	12	12	150
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	20
6	Инструкторская и судейская практика	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	20
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	1	1	2	1	2	1	3	2	1	1	20
8	Участие в спортивных соревнованиях	1	3	1	2	3	3	1	1	3				18
9	Воспитательная работа	В процессе занятий												
10	Всего за месяц:	57	62	56	59	59	63	62	58	62	56	67	67	728
11	Всего за год:	728												

**ГODOVой ПЛАН
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
4 ГОДА подготовки (16 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Таблица № 7

№	Месяцы Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	170
2	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	16	16	142
3	Интегральная подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	20	20	230
4	Техническая подготовка	15	15	15	20	20	15	15	15	15	15	15	15	190
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	25
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	30
8	Участие в спортивных соревнованиях		4			4	4			4			4	20
9	Воспитательная работа	В процессе занятий												
10	Всего за месяц:	66	69	65	71	74	72	65	66	70	65	73	76	832
11	Всего за год:	832												

ГODOVой ПЛАН
ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА до 3-х лет
(20 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

Таблица № 8

№	Месяцы Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	15	15	160
2	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	22	23	245
3	Интегральная подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	27	28	315
4	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	40
6	Инструкторская и судейская практика	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	20
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	50
8	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	2	4	2	4	2		4		2	4	30
9	Воспитательная работа	В процессе занятий												
10	Всего за месяц:	86	87	84	87	84	87	85	83	87	82	93	97	1040
11	Всего за год:	1040												

ГODOVOЙ ПЛАН
ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА свыше 3-х лет
(24 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

Таблица № 9

№	Разделы	Месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12	124
2	Специальная физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
3	Интегральная подготовка	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	336
4	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	100
8	Участие в спортивных соревнованиях	2	4	2	4	2	4	2		4			4	28
9*	Воспитательная работа	В процессе занятий												
10	Всего за месяц:	103	105	103	105	103	105	103	101	105	101	105	109	1248
11	Всего за год:	1248												

**ГОДОВОЙ ПЛАН
НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ВСЬ ПЕРИОД (24 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)**

Таблица № 10

№	Разделы	Месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12	124
2	Специальная физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
3	Интегральная подготовка	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	336
4	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	100
8	Участие в спортивных соревнованиях	2	4	2	4	2	4	2		4			4	28
9*	Воспитательная работа	В процессе занятий												
10	Всего за месяц:	103	105	103	105	103	105	103	101	105	101	105	109	1248
11	Всего за год:	1248												

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО СПОРТУ ГЛУХИХ СПОРТИВНАЯ
ДИСЦИПЛИНА КАРАТЭ
ГODOVOЙ ПЛАН
ДЛЯ ГРУППЫ ЭНП 1-го ГОДА подготовки (6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Таблица № 11

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
2	Специальная физическая подготовка													
3	Интегральная подготовка	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	10
4	Техническая подготовка	9	11	11	12	11	11	11	11	11	11	11	10	130
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1						1			1			3
6	Инструкторская и судейская практика													
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3						3						6
8	Участие в спортивных соревнованиях													
9	Воспитательная работа	В процессе занятий												
10	Всего за месяц	27	26	26	26	26	25	29	25	26	27	26	24	312
	Всего за год	312												

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
СВЫШЕ ГОДА подготовки (8 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Таблица № 12

№	Месяцы Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	17	17	18	187
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	21
3	Интегральная подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	50
4	Техническая подготовка	12	12	13	13	12	12	12	12	12	12	12-	12	146
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1				1		1		2		1		6
6	Инструкторская и судейская практика													
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2			1		2			1			6
8	Участие в спортивных соревнованиях													
9	Воспитательная работа	В процессе занятий												
10	Всего за месяц:	34	35	34	34	35	33	36	33	35	36	36	35	416
	Всего за год:	468												

**ГODOVOЙ ПЛАН
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
ДО 3-х ЛЕТ подготовки (12 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Таблица № 13

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая подготовка	15	15	15	16	16	15	15	15	15	15	17	18	187
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	87
3	Интегральная подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	15	15	140
4	Техническая подготовка	14	14	14	15	14	15	14	14	14	14	14	14	170
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	15
6	Инструкторская и судейская практика				2		2					2	2	8
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2					2		2		2	2	10
8	Участие в спортивных соревнованиях		2			2				3				7
9	Воспитательная работа	В процессе занятий												
	Всего за месяц:	48	52	48	52	51	51	51	48	53	48	60	62	624
	Всего за год:	624												

**ГODOVOЙ ПЛАН
ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(20 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)**

Таблица № 14

№	Месяцы Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	15	15	160
2	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	22	23	245
3	Интегральная подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	27	28	315
4	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	40
6	Инструкторская и судейская практика	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	20
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	50
8	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	2	4	2	4	2		4		2	4	30
9	Воспитательная работа	В процессе занятий												
10	Всего за месяц:	86	87	84	87	84	87	85	83	87	82	93	97	1040
11	Всего за год:	1040												

**ГОДОВОЙ ПЛАН
НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ВСЬ ПЕРИОД (24 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)**

Таблица № 15

№	Разделы	Месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12	124
2	Специальная физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
3	Интегральная подготовка	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	336
4	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	100
8	Участие в спортивных соревнованиях	2	4	2	4	2	4	2		4			4	28
9*	Воспитательная работа	В процессе занятий												
10	Всего за месяц:	103	105	103	105	103	105	103	101	105	101	105	109	1248
11	Всего за год:	1248												