



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Олимп» имени полного кавалера ордена Славы  
Алдошина Павла Петровича»  
(МБУ СШОР «Олимп»)

**П Р И К А З**

**30.08.2023**

**№ 01-05/154 од**

**Об утверждении учебно-тренировочного  
плана и календарного графика МБУ ДО  
СШОР «Олимп» на 2023-2024 учебный  
год (спортивный сезон)**

В целях эффективной организации образовательного процесса МБУ ДО СШОР «Олимп» на 2023-2024 учебный год (спортивный сезон), в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказами Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, приказами МБУ ДО СШОР «Олимп» от 02.06.2023 № 01-05/88 «Об утверждении введении в действие дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта», от 29.08.2023 № 01-05/153 «Об утверждении плана комплектования МБУ ДО СШОР «Олимп» на 2023-2024 учебный год (спортивный сезон)», от 26.12.2022 № 277 од «Об утверждении структуры и штатного расписания МБУ ДО «СШОР «Олимп» г. Зеленогорск на 2023 год»

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить и ввести в действие с 01.09.2023г.:
  - 1.1. Календарный учебный график МБУ ДО СШОР «Олимп» на 2023-2024 учебный год (спортивный сезон) (приложение № 1).
  - 1.2. Годовой учебно-тренировочный план МБУ ДО СШОР «Олимп» на 2023-2024 учебный год (спортивный сезон) (приложение № 2).
2. Тренерам (тренерам-преподавателям):
  - согласовать годовые учебно-тренировочные планы для каждой учебно-тренировочной группы с инструкторами-методистами до 08.09.2023 г. в соответствии с утвержденными программами по видам спорта и Годовым учебно-тренировочным планом на 2023-2024 учебный год (спортивный сезон).

– осуществлять учебно-тренировочный процесс в 2023-2024 учебном году в соответствии с утвержденными Годовым учебно-тренировочным планом и Календарным учебным графиком.

3. Заместителю директора Бледновой Т.М. осуществлять контроль за выполнением Годового учебно-тренировочного плана и Календарного учебного графика.

4. Контроль за выполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Приложение № 1 на 3 листах

Приложение № 2 на 4 листах

Директор

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'И. Ф. Полютов', written in a cursive style.

И. Ф. Полютов

**Годовой учебно-тренировочный план**

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Олимп» имени полного кавалера ордена Славы Алдошина Павла Петровича»  
на 2023-2024 учебный год (спортивный сезон)  
по виду спорта «Плавание»

№ п/п	Виды подготовки	ЭТАПЫ И ГОД ПОДГОТОВКИ													Высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		ВсМ				
		НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-2		ССМ-3			
		недельная нагрузка в часах											20	24	
максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											4	4			
<b>Вид спорта: плавание</b>															
1.	Общая физическая подготовка	134	168	288	288	288	288	288	266	266	266	208	138		
2.	Специальная физическая подготовка	49	78	175	175	175	175	250	250	250	416	524			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	12	12	12	12	83	83	83	125	174			
4.	Техническая подготовка	42	54	112	112	112	112	150	150	150	187	225			
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	19	19	19	19	50	50	50	42	62			
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	6	6	6	16	16	16	20	25			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	12	12	12	12	17	17	17	42	100			
<b>ИТОГО:</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>			

## Годовой учебно-тренировочный план

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования

«Спортивная школа олимпийского резерва «Олимп» имени полного кавалера ордена Славы Алдошина Павла Петровича»  
на 2023-2024 учебный год (спортивный сезон)

по виду спорта «Дзюдо»

№ п/п	Виды подготовки	ЭТАПЫ И ГОД ПОДГОТОВКИ										Высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		ВсМ	
		НП-1	НП-2 НП-3 НП-4	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ			
		недельная нагрузка в часах										
		4,5	6	10	10	10	16	16	20	20	24	
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	
		Вид спорта: дзюдо										
1.	Общая физическая подготовка	129	156	130	130	130	133	133	133	166	187	
2.	Специальная физическая подготовка	10	19	104	104	104	183	183	183	208	275	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	31	31	31	66	66	66	83	100	
4.	Техническая подготовка	78	112	187	187	187	333	333	333	426	512	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	19	42	42	42	67	67	67	73	62	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	10	10	25	25	25	42	25	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	16	16	16	25	25	25	42	87	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	

## Годовой учебно-тренировочный план

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Олимп» имени полного кавалера ордена Славы Алдошина Павла Петровича»  
на 2023-2024 учебный год (спортивный сезон)  
по виду спорта «Лыжные гонки»

№ п/п	Виды подготовки	ЭТАПЫ И ГОД ПОДГОТОВКИ													Высшего спортивного мастерства
		Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства		
		СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-2		ССМ-3	
4,5	4,5	6	10	10	16	16	16	16	20	20	20	20	24		
2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4		
недельная нагрузка в часах															
максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
Вид спорта: лыжные гонки															
1	Общая физическая подготовка	70	136	170	230	230	298	298	298	298	298	298	280	280	224
2	Специальная физическая подготовка	55	24	60	136	136	266	266	266	266	266	266	382	382	476
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	4	6	20	20	98	98	98	98	98	98	144	144	220
4	Техническая подготовка	15	48	50	80	80	98	98	98	98	98	124	124	124	124
5	Тактическая, теоретическая	15	20	22	36	36	36	36	36	36	36	42	42	42	74
6	Психологическая подготовка	25	-	-	6	6	18	18	18	18	18	26	26	26	30
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	2	4	12	12	18	18	18	18	18	42	42	42	100
	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль														
<b>ИТОГО:</b>		<b>189</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1040</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

### Годовой учебно-тренировочный план

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимп» имени полного кавалера ордена Славы Алдошина Павла Петровича» на 2023-2024 учебный год (спортивный сезон) по виду спорта «Спортивное ориентирование»

№ п/п	Виды подготовки	ЭТАПЫ И ГОД ПОДГОТОВКИ													Высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства				
		НП-1	НП-2 НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-2 ССМ-3					
		недельная нагрузка в часах													
4,5	6	10	10	10	14	14	18	18	18	24					
максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4		
Вид спорта: спортивное ориентирование															
1.	Общая физическая подготовка	112	148	208	208	208	210	210	210	210	234	234	234	312	
2.	Специальная физическая подготовка	18	22	92	92	92	224	224	224	224	328	328	328	436	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	16	16	16	30	30	30	30	75	75	75	100	
4.	Техническая подготовка	48	56	72	72	72	82	82	82	82	76	76	76	102	
5.	Тактическая подготовка	10	14	26	26	26	42	42	42	42	32	32	32	56	
6.	Теоретическая подготовка	40	54	70	70	70	72	72	72	72	66	66	66	70	
7.	Психологическая подготовка	2	10	16	16	16	30	30	30	30	70	70	70	98	
8.	Инструкторская и судейская практика	2	4	6	6	6	8	8	8	8	9	9	9	12	
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль	2	4	6	6	6	10	10	10	10	10	10	10	14	
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	8	8	8	20	20	20	20	36	36	36	48	
<b>ИТОГО:</b>		<b>234</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	