

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ВЕЛИКИЕ ЛУКИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЭКСПРЕСС»  
(МАУ «СШОР «ЭКСПРЕСС»)

ул. Пушкина, д.12, город Великие Луки, Псковская область, 182100,  
телефон (факс) 8 (81153) 37787, телефон 8 (81153) 37210, ИНН 6025015708, e-mail: [ekspress@mart.ru](mailto:ekspress@mart.ru)

Согласовано:  
на тренерском совете  
МАУ «Спортивная школа  
олимпийского резерва «Экспресс»  
г. Великие Луки  
протокол № 5  
« 31 » 08 2020г.

Утверждаю:  
Директор  
МАУ «Спортивная школа олимпийского  
резерва «Экспресс»  
  
С.Н. Поварещенков  
« 31 » 08 2020 год  
Приказ № 75/17 от « 31 » 08 2020г.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
**Муниципального автономного учреждения**  
**«Спортивная школа олимпийского резерва «Экспресс»**  
**на 2020-2021гг.**

г. Великие Луки  
2020 г.

## **Пояснительная записка к Годовому тренировочному плану МАУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Экспресс»**

Годовой тренировочный план муниципального автономного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва (МАУ «СШОР «Экспресс»») предусматривает, как совершенствование занимающихся техническим и тактическим действиям, развитие физических качеств, участие в спортивных соревнованиях и играх, так и повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления высококвалифицированного спортсмена. Специально организованный тренировочный процесс, позволяет приобрести опыт творческой спортивной деятельности, достигнуть профессионального совершенства в овладении техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки, повысить уровень функциональных и двигательных способностей спортсменов, направленный на формирование качеств и свойств их личности. МАУ «СШОР «Экспресс» осуществляет свою деятельность по Программам спортивной подготовки по видам спорта, разработанных на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта: приказ Минспорта России от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»; приказ Минспорта России от 30.08.2013 № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол»; приказ Минспорта России от 27.03.2013 N 147 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол", приказ Минспорта России от 18.07.2013 № 403 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис», приказ Минспорта России от 15.05.2019 № 373 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей», приказ Минспорта России от 21.08.2017 № 767 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо», приказ Минспорта России от 18.04.2018 № 348 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс», приказ Минспорта России от 12.10.2015 № 932 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо», приказ Минспорта России от 19.01.18 № 36 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо», приказ Минспорта России от 24.03.2017 № 245 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ММА (смешанное боевое единоборство)». Программы утверждена на заседании тренерского совета 27.08.2019г. (протокол № \_\_\_\_). На протяжении всего периода обучения в СШОР спортсмены проходят несколько возрастных этапов. Благодаря эффективному распределению программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования, решаются определенные задачи. Многолетнее планирование годового плана охватывает в среднем 10-15 лет и предусматривает последовательно этапы отбора и обучения, базовой тренировки и спортивного совершенствования.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Особенностью спортивной подготовки в МАУ «СШОР «Экспресс» является реализация комплексной программ спортивной подготовки. Данные программы рекомендуют поэтапное построение спортивной подготовки на этапах: начальной подготовки, тренировочном (спортивной специализации); совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства. В соответствии с нормативными требованиями организация спортивной подготовки предусматривает использование различных форм организации занятий – по группам и индивидуально. Группы дифференцируются по годам обучения (1 год обучения, 2-й год обучения, 3-й и последующий год обучения). Группы - долгосрочные и переменного состава (формирующиеся как на целый учебный год, так и на отдельный его период). Структура тренировочного плана предусматривает освоение спортсменами основ технико-тактических действий, теоретической подготовки, общей и специальной физической подготовки, интегральной подготовки, психологической подготовки, медико-восстановительных мероприятий, контрольно-переводных нормативов, тренерской и судейской практики.

Организационные формы спортивной подготовки, представленные в учебном плане: групповые тренировочные занятия и теоретические занятия; контрольно-переводные нормативы; медико-восстановительные мероприятия; работа по индивидуальным планам подготовки; участие в соревнованиях; тренерская и судейская практика.

Тренировочный план формирует круг нормативов: продолжительность обучения (в учебных годах); число учебных часов; обязательную недельную учебную нагрузку (по каждому году обучения); наполняемость групп; итоговое количество часов за 52 недели.

**Тренировочный план рассмотрен на тренерском совете 27.09.2019г. (протокол №\_\_\_) и утвержден директором  
МАУ «СШОР «Экспресс»**

**футбол**

Этапы		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
№	Тема	I   II   III   I   II   III   IV   V   Без ограничения   Без ограничения									
		1	1	1							
1	Физическая культура и спорт в СССР.	1	1	1							
2	Краткие сведения о возникновении и развитии мирового футбола.	1	1	1							
3	Развитие футбола в СССР.	1	1	2							
4	Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим и питание спортсменов.	4	6	6	4	4	1	1	1	1	1
5	Техническая подготовка.	1	1	4	4	3	3	4	4	8	8
6	Тактическая подготовка.	1	1	5	4	3	3	3	3	5	5
7	Правила игры.	6	6	1	1	1	2	2	3	2	2
8	Установка перед играми и разбор проведенных игр.	3	3	1			1	1	2	4	4
9	Просмотр видеозаписей, киноколяцков, игр команд мастеров, учебных фильмов				1	2	2	2	2	3	3
10	Психологические особенности деятельности футболиста				2	2	2	2	2		
11	Физиологические особенности деятельности футболиста				2	2	2	2	2		
12	Места занятий, оборудование и инвентарь	2	2	2	1	2	2	4	4	2	2
13	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях футболом				2	2	2	2	2	2	2
14	Планирование спортивной тренировки в футболе						1	1	1		
15	Основные сведения о ЕВСК						1	1	1		
16	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена				2	3	2	4	4	7	7
17	Комплексный контроль в футболе				1	1	1	1	1	1	1
	<i>Итого:</i>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>35</b>
1	Общефизическая подготовка	44	52	52	67	67	89	84	82	36	61
2	Специальная физическая подготовка	15	18	18	43	43	58	58	58	67	77
3	Техническая подготовка	80	95	94	108	107	105	105	105	92	108
4	Врачебный и медицинский контроль	4	4	4	8	8	8	8	8	15	15
5	Тактическая, психологическая подготовка	9	11	11	19	19	33	33	33	69	91
6	Технико-тактическая (интегральная подготовка)	58	67	67	78	78	148	148	148	206	228
7	Восстановительные мероприятия	2	3	3	4	4	6	6	6	7	12
8	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	30	34	34	43	43	54	54	54	81	83
9	Сдача контрольных нормативов	2	2	2	2	2	2	2	2	8	10
	<i>Итого:</i>	<b>244</b>	<b>286</b>	<b>285</b>	<b>372</b>	<b>371</b>	<b>503</b>	<b>498</b>	<b>496</b>	<b>581</b>	<b>685</b>



Общая физическая подготовка	48	54	50	70	66	93	90	87	66	75
Специальная физическая подготовка	15	18	22	46	50	62	65	68	66	49
Техническая подготовка	131	154	154	139	139	124	124	124	95	108
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	31	36	36	46	46	62	62	62	100	90
Технико-тактическая (игровая) подготовка	68	80	80	138	138	228	228	228	255	328
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	15	18	18	23	23	49	49	49	72	84
Контрольные испытания	4	4	4	6	6	6	6	6	8	8
Самостоятельная работа (индивидуальные планы)	-	-	-	-	-	-	-	-	66	90
<b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки за 52 недели</b>	<b>312</b>	<b>364</b>	<b>364</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>

*самбо*

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
		НП		Т(СС)		ССМ	ВСМ	
		1 год	Св. 1 года	До 2 лет	Св. 2 лет			
1	Теоретическая подготовка	12	18	24	35	49-58	66	
2	Техническая подготовка	84	109	110	167	218-260	325	
3	Тактическая подготовка	50	71	146	222	365-395	430	
4	Физическая подготовка	Общая	100	150	125	187	112-132	169
		Специальная	40	60	125	187	262-306	353
5	Психическая подготовка	10	14	24	40	62-72	83	
6	Соревновательная деятельность	-	14	19	33	50-55	60	
8	Восстановительные мероприятия	-	16	27	31	80-113	130	
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	14	25-40	23	
10	Контрольно-переводные испытания	12	12	12	12	15	15	
11	Медицинское обследование	4	4	6	8	10	10	
<b>Всего</b>		<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1248-1456</b>	<b>1664</b>	

*ММА (смешанное боевое единоборство)*

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ									
		НП				ТЭ				ССМ	
		до		Свыше одного года		Этап		этап			
		1 год		2 год		1 - 2 год		3 -4		3 года	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
i	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Общая физическая подготовка (%)	106	45	141	45	130	28	219	28	186	17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	52	22	69	22	116	25	195	25	306	28
3.	Технико-тактическая подготовка	60	26	81	26	162	35	273	35	436	40
4.	Психологическая подготовка	7	3	9	3	19	4	31	4	54	5
5.	Теоретическая подготовка	9	4	12	4	19	4	31	4	44	4
6.	Участие в спортивных соревнованиях инструкторская и судейская практика					19	4	31	4	66	6
7.	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	<b>234</b>	<b>100</b>	<b>312</b>	<b>100</b>	<b>465</b>	<b>100</b>	<b>780</b>	<b>100</b>	<b>1092</b>	<b>100</b>
8.	Количество часов в неделю	4,5		6		9		15		21	
9.	Количество тренировок в неделю	3		4		4-6		5-8		7-14	
10.	Общее количество тренировок в год	156		208		208-312		260-416		364-728	

волейбол

№ п/п	Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовк		Этап учебно-тренировочный				
			Год обучения						
			1	2	1	2	3	4	5
1.	Теоретическая подготовка	8	8	14	16	16	18	20	20
2.	Общая физическая подготовка	102	86	130	88	88	96	110	110
3.	Специальная физическая подготовка	20	45	64	81	81	108	124	124
4.	Техническая подготовка	100	72	108	119	119	130	150	150
5.	Тактическая подготовка	14	37	56	68	68	103	118	118
6.	Интегральная подготовка	-	26	40	68	68	103	118	118
7.	Инструкторская и судейская практика	16	-	-	10	10	16	20	20
8.	Соревнования	36	24	40	102	102	132	150	150
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	8	14	14	20	20	22	22	22
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	52	52	104	104	104
11.	<b>Общее количество часов (в год)</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>936</b>

дзюдо

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	143	155	156	178	197	187



Специальная физическая подготовка	13	16	125	206	240	312
Техническая, тактическая подготовка	91	125	268	421	524	624
Теоретическая, психологическая подготовка	10	10	31	47	44	25
Участие в спортивных соревнованиях,	2	4	32	68	69	80
инструкторская и судейская практика	1	2	12	16	18	20
<b>Всего</b>	<b>260</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1092</b>	<b>1248</b>

*бокс*

Разделы подготовки	Этапы подготовки									совершенствования спортивного мастерства		
	начальный			тренировочный								
Год обучения	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	
Количество часов в неделю	6	9	9	12	14	16	18	18	24	24	24	
	7	9	15	15	16	16	18	20	30	32	34	
<b>Теория и методика физической культуры и спорта, час</b>												
<b>Физическая подготовка, час</b>	<b>130</b>	<b>168</b>	<b>152</b>	<b>180</b>	<b>230</b>	<b>253</b>	<b>250</b>	<b>240</b>	<b>253</b>	<b>253</b>	<b>253</b>	
Общая физическая подготовка	90	120	100	105	140	133	100	90	110	110	110	
Специальная физическая подготовка	40	48	52	75	90	120	150	150	143	143	143	
<b>Избранный вид спорта, час</b>	<b>139</b>	<b>237</b>	<b>247</b>	<b>357</b>	<b>398</b>	<b>467</b>	<b>560</b>	<b>568</b>	<b>821</b>	<b>819</b>	<b>817</b>	
Техническая подготовка	59	90	96	140	154	160	180	180	250	240	228	
Тактическая подготовка	18	54	54	67	90	100	134	122	249	234	220	
Психологическая подготовка	9	9	9	12	12	14	16	16	20	22	22	
Игровая подготовка	35	60	60	70	70	100	128	128	180	180	200	
Инструкторская и судейская практика				20	20	36	40	50	50	50	50	

Участие в соревнованиях	6	12	16	36	40	45	50	60	60	81	85
Итоговая и промежуточная аттестация	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
<b>Спортивно-оздоровительные мероприятия</b>	36	54	54	72	84	96	108	108	144	144	144
<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>

*теннис*

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		НП			УТ				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	теоретическая подготовка	6	8	8	10	10	10	10	12
2	общая физическая подготовка	100	128	118	141	137	131	119	118
3	специальная физическая подготовка	60	90	100	121	125	131	137	136
4	техническая подготовка	100	140	140	191	187	181	184	184
5	тактическая подготовка	24	20	20	63	197	103	106	106
6	психологическая подготовка	2	4	4	4	4	4	4	4
7	тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4
8	инструкторская и судейская практика	14	20	20	58	58	58	58	58
9	медицинское обследование	2	2	2	2	2	2	2	2
10	всего	312	416	416	624	624	624	624	624

тхэквондо

Группа	Теория	ОФП	СФП	Контрольные нормативы, соревнования	СТТМ ШК	СПУ	Судейская практика	Всего часов за год
НП-1г.о.	17	150	30	20	75	20		312
НП-2г.о.	18	140	35	20	75	22	2	312
НП-3г.о.	18	180	70	20	100	25	3	416
УТ-1г.о.	20	200	105	25	140	25	5	520
УТ-2г.о.	22	230	130	25	180	30	7	624
УТ-3г.о.	24	240	160	35	230	30	9	728
УТ-4г.о.	25	280	250	52	290	30	9	936
СС-1г.о.	25	300	280	60	440	30	9	1144
СС-2г.о.	28	310	300	70	500	30	10	1248
СС-3г.о.	30	360	340	76	620	20	10	1456
ВСМ	30	340	360	76	620	20	10	1456
ГЗ	20	100	100		150	50		420