

В.С.ИКРЯННИКОВ

ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ГАУ РО «СШ «Планета спорта» на 2020-2021 год

ГАУ РО «СШ «Планета спорта» - является физкультурно-спортивной организацией, осуществляющей спортивную подготовку и организующей тренировочный процесс, обеспечивающий подготовку спортивного резерва и подготовку спортсменов высокого класса. Предметом деятельности Учреждения является реализация программ спортивной подготовки по видам спорта на следующих этапах :

- спортивно-оздоровительный;
- начальной подготовки;
- тренировочный (спортивной специализации);
- совершенствования спортивного мастерства;

Подготовка спортивного резерва на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется в рамках выполнения государственной работы по организации и обеспечению подготовки спортивного резерва. Основной формой предоставления работы является реализация программ спортивной подготовки, разработанных Учреждением самостоятельно, на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта и программ физической подготовки по видам спорта, группам видов спорта. **Спортивная подготовка** в учреждении осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки (при наличии) на основе утвержденной программы.

Реализация государственной работы « **Организация и обеспечение подготовки спортивного резерва**» в учреждении осуществляется на основании программ физической подготовки по видам спорта, группам видов спорта, разрабатываемых в учреждении и рассчитанных на период не более 46 недель в год.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных норм);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовки;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена;

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может

увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта.

Учреждение организует работу в течение всего календарного года.

Тренировочный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа. Комплектование на новый тренировочный год проходит не позднее 1 октября текущего года, в остальное время производится доукомплектование в соответствии с установленными нормативами.

Для обеспечения непрерывности освоения лицами спортивной подготовки в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие этих лиц в тренировочных сборах, проводимых физкультурно-спортивными организациями.

Расписание занятий составляется с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-эпидемиологических норм, здоровьесберегающих технологий в целях создания наиболее благоприятного режима труда и тренировочного процесса. Расписание утверждается директором Учреждения. В период летних каникул Учреждение работает по специальному расписанию.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей спортсменов.

Требования к структуре и содержанию программ, содержащиеся в федеральных стандартах спортивной подготовки, обязательны для организации при разработке и реализации программ.

При построении процесса спортивной подготовки должны учитываться следующие принципы:

направленность спортивной подготовки на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов

спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

объемов недельной тренировочной нагрузки;

выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

спортивных результатов;

возраста спортсмена.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Учреждение самостоятельно определяет наполняемость групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки при отсутствии федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.

Спортивная подготовка в организации осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки (при наличии) на основе утвержденной программы.

Объемы максимальной тренировочной нагрузки

Виды программ спортивной подготовки	Максимальный режим тренировочной работы (час/нед.) Этапы спортивной подготовки								
	СОГ*	НП		ТЭ			ССМ		ВСМ
Программы спортивной подготовки по видам спорта.	Весь период	до года	Свыше года	до двух лет		Свыше двух лет	До года	Свыше года	Весь период
		до 6	до 9	до 15		до 20	до 24	до 28	не рекомендован
*Программы физической подготовки по виду спорта	До 6								

Виды программ спортивной подготовки	Максимальный режим тренировочной работы (час/год.) Этапы спортивной подготовки								
	СОГ	НП		ТЭ			ССМ		ВСМ
Программы спортивной подготовки по видам спорта.	Весь период	до года	Свыше года	до двух лет		Свыше двух лет	До года	Свыше года	Весь период
		до 276	до 468	до 780		до 300	до 1248	до 1456	не рекомендован
*Программы физической подготовки по виду спорта	До 276								
Требования по спортивной подготовленности*	Не устанавливается	3 юн.	3-2-1 юн.	1 юн.- 3р		2р, - 1р, КМС	КМС С МС	КМС МС	

*Установление требований по спортивной подготовленности определяется на основании внутренних нормативных документов, в соответствии с требованиями ФССП.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по видам спорта определены «Тренировочным планом по виду спорта» разработанным на основании ФССП и утвержденного руководителем учреждения (Приложение №1-12)



Утверждаю:
Директор ГАУ РО «СП «Планета спорта»
/ В.С. Икрянников

Годовой тренировочный план теоретических и практических занятий по программе спортивной подготовки
отделения бокса на 2020-2021 тренировочный год /сезон (52 недели)

Виды спортивной подготовки	ГНП 1 г.о.	ГНП 2,3 г.о.	ТГ 1,2 г.о.	ТГ 3 г.о.	ССМ до 2-ух лет	ССМ свыше 2х лет	ВСМ весь период
ОФП	190	239	262	253	332	422	483
СФП	56	98	144	253	309	393	366
ТТП	56	117	162	346	354	452	566
Теоретическая и психологическая подготовка	10	14	25	28	34	44	50
Восстановительные мероприятия	0	0	6	9	46	58	83
Инструкторская и судейская практика	0	0	6	9	23	29	33
Участие в соревнованиях	0	0	19	38	46	58	83
Итого часов в год	312	468	624	936	1144	1456	1664
в неделю	6	9	12	18	22	28	32
Разрядные требования по ФССП	Нет		1 СР		КМС		МС



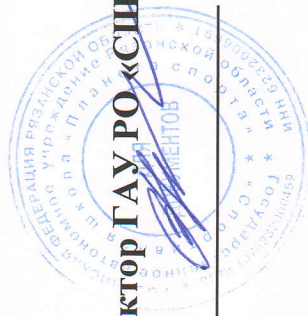
Утверждаю:

Директор ГАУ РО «СШ «Планета спорта»

/ В.С. Икрянников

**Годовой тренировочный план теоретических и практических занятий по программе спортивной подготовки
отделения художественной гимнастики на 2020-2021 тренировочный год / сезон (52 недели)**

Виды спортивной подготовки	ГНП 1	ГНП 2,3	ТГ 1 г.о.	ТГ 2 г.о.	ТГ 3 г.о.	ТГ 4 г.о.	ТГ 5 г.о.	ССМ 1 г.о.	ССМ 2 г.о.	ВСМ весь период
ОФП	262	388	126	146	167	169	178	125	146	160
СФП			144	168	192	216	209	287	291	300
Техническая подготовка	25	42	156	182	209	235	261	200	190	180
Тактическая	0	0	38	44	50	57	63	75	87	175
Теоретическая	13	19	53	62	72	81	89	112	131	67
Контрольная	12	19	82	96	108	140	177	287	393	449
Соревнования	0	0								
Инструкторская и судейская	0	0	0	0	0	0	0	50	58	83
Восстановительные мероприятия	0	0	25	30	34	38	63	112	160	250
Часов в год	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1456	1664
Разрядные требования по ФССП	Нет		2 ЮН					КМС		МС



Утверждаю:

Директор ГАУ РО «СПЦ «Планета спорта»

/ В.С. Икряников

**Годовой тренировочный план теоретических и практических занятий по программе спортивной подготовки
отделения дзюдо на 2020-2021 тренировочный год/ сезон (52 недели)**

Виды спортивной подготовки	ГНП		ТГ					ССМ	ВСМ
	1	2-3-4	1	2	3	4	5	Весь период	Весь период
ОФП	151	156	130	156	158	158	178	197	200
СФП	10	16	104	125	183	183	206	240	300
Техническая подготовка, тактическая,	88	125	234	281	383	383	430	524	624
Теоретическая, психологическая подготовка	8	9	21	25	42	42	47	33	24
Соревнования и контрольные испытания, инструкторская и судейская практика	3	6	31	37	66	66	75	98	100
Часов в год	260	312	520	624	832	832	936	1092	1248
Разрядные требования по ФССП	Нет		2 ЮН.					КМС	МС

Утверждаю:

Директор ГАУ РО «СПЦ «Планета спорта»

/ В.С. Икряников

Годовой тренировочный план теоретических и практических занятий по программе спортивной подготовки
отделения плавания на 2020-2021 тренировочный год/сезон (52 недели)

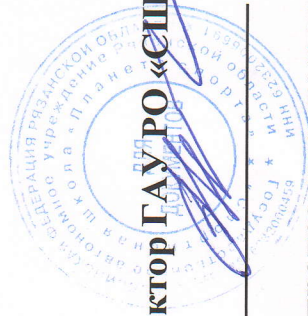
Виды спортивной подготовки	ГНП		ТГ					ССМ			ВСМ
	1	2-3	1	2	3	4	5	1	2	свыше 2	Весь период
ОФП	186	254	274	314	272	280	292	298	280	260	230
СФП	62	116	180	214	276	316	386	554	650	748	882
Техническая подготовка	60	90	114	134	192	232	240	240	248	260	300
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	32	38	42	48	62	80	82	100	134
Соревнования и контрольные испытания, инструкторская и судейская практика	4	8	24	28	50	60	60	76	82	88	118
Часов в год	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1352	1456	1664
Разрядные требования по ФССП	Нет		1 СР					КМС			МС, МСМК



Утверждаю:
Директор ГАУ РО «ФЦС «Планета спорта»
 _____ / В.С. Икрянников

Годовой тренировочный план теоретических и практических занятий по программе спортивной подготовки отделения пауэрлифтинга на 2020-2021 тренировочный год/сезон (52 недели)

Виды спортивной подготовки	ГНП		ТГ		ССМ	ВСМ
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24	32
Количество тренировок	3	4	4	6	6	12
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1248	1664
Соревнования и контрольные испытания, инструктурская и судейская практика	-	5	7	10	10	10
Общее количество тренировок в год	156	208	208	312	312	416
Разрядные требования по ФССП	Нет		1 СР		КМС	МС, МСМК



Утверждаю:
Директор ГАУ РО «СП «Иланета спорта»

/ В.С. Икряников

**Годовой тренировочный план теоретических и практических занятий по программе спортивной подготовки
отделения баскетбола на 2020-2021 тренировочный год/сезон (52 недели)**

Виды спортивной подготовки	ГНП		ТГ			ССМ		ВСМ
	1 год	2-3 год	1-2 год	3 год	4-5 год	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
ОФП	94	116	125	100	112	62	75	108
СФП	34	50	81	116	131	146	175	190
Техническая подготовка	68	92	144	200	225	260	312	270
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	66	137	208	234	302	362	433
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	47	50	62	83	94	104	124	135
Соревнования, инструкторская и судейская практика	25	42	75	125	140	166	200	216
Часов в год :	312	416	624	832	936	1040	1248	1352
в неделю	6	8	12	16	18	20	24	26
Разрядные требования по ФССП	Нет		Нет			1 СР		КМС



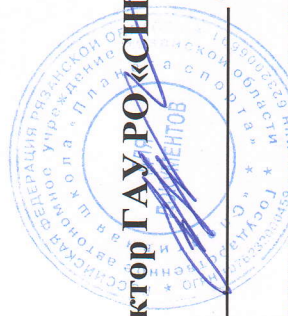
Утверждаю:

Директор ГАУ РО «СПН «Планета спорта»

/ В.С. Икрянников

**Годовой тренировочный план теоретических и практических занятий по программе спортивной подготовки
отделения волейбола на 2020-2021 тренировочный год/сезон (52 недели)**

Виды спортивной подготовки	ГНП			ТГ			ССМ		ВСМ
	1 год	2-3 год	1-2 год	3 год	4-5 год		До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
ОФП	94	116	125	100	112		62	75	108
СФП	34	50	81	116	131		146	175	190
Техническая подготовка	68	92	144	200	225		260	312	270
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	66	137	208	234		302	362	433
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	47	50	62	83	94		104	124	135
Соревнования, инструкторская и судейская практика	25	42	75	125	140		166	200	216
Часов в год :	312	416	624	832	936		1040	1248	1352
в неделю	6	8	12	16	18		20	24	26
Разрядные требования по ФССП	Нет			Нет			1 СР		КМС



Утверждаю:

Директор ГАУ РО «СН «Планета спорта»

/ В.С. Икрянников

**Годовой тренировочный план теоретических и практических занятий по программе спортивной подготовки
отделения полиатлона на 2020-2021 тренировочный год/сезон (52 недели)**

Виды спортивной подготовки	ГНП		ТГ				ССМ		ВСМ
	1 год	2-3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
ОФП	188	211	218	189	215	178	172	162	133
СФП	68	140	250	335	450	468	595	674	965
Техническая подготовка	44	89	118	146	187	197	229	250	333
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	14	19	29	47	56	68	75	116
Соревнования, инструкторская и судейская практика	3	14	19	29	37	37	80	87	117
Часов в год :	312	468	624	728	936	936	1144	1248	1664
в неделю	6	9	12	14	18	18	22	24	32
Разрядные требования по ФССП	Нет		1 СР				КМС		МС, МСМК

Утверждаю:

Директор ГАУ РО «СН «Планета спорта»

/ В.С. Икрянников

Годовой тренировочный план теоретических и практических занятий по программе спортивной подготовки
отделения настольного тенниса на 2020-2021 тренировочный год/сезон (52 недели)

Виды спортивной подготовки	ГНП		ТТ		ССМ		ВСМ
	1	2	1-2	3, 4, 5	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
ОФП	87	126	112	141	135	162	140
СФП	56	84	106	141	177	212	202
Техническая подготовка, тактическая,	122	183	206	275	281	337	406
Теоретическая, психологическая подготовка	34	52	144	192	281	337	500
Соревнования и контрольные испытания, инструкторская и судейская практика	13	23	56	83	166	200	312
Часов в год	312	468	624	832	1040	1248	1560
Разрядные требования по ФССП	Нет		1 СР		КМС		МС, МСМК

Утверждаю:

Директор ГАУ РО «СНГ «Планета спорта»

/ В.С. Икрянников

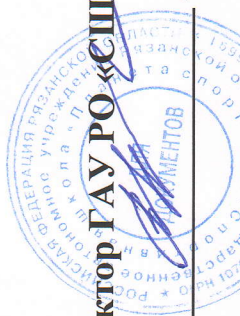
Годовой тренировочный план теоретических и практических занятий по программе спортивной подготовки
отделения хоккея на 2020-2021 тренировочный год/сезон (52 недели)

Виды спортивной подготовки	ГНП		ТГ			ССМ		ВСМ
	До года	Свыше года	1-2 год	3-4 год	5 год	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
ОФП	216	299	444	514	514	661	772	882
СФП	16	28	80	84	84	87	102	66
Техническая подготовка	103	131	116	112	112	125	146	83
Участие в спортивных соревнованиях	-	23	109	140	140	187	218	250
Тактическая подготовка	22	33	66	84	84	125	146	250
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в т.ч. теоретическая, психологическая	15	33	66	84	84	150	175	216
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	38	38	50	58	50
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль	81	136	218	300	300	387	451	516
Часов в год :	312	468	728	936	936	1248	1456	1664
в неделю	6	9	14	18	18	24	28	32
Разрядные требования по ФССП	Нет		Нет			2 СР		КМС

Утверждаю:

Директор ГАУ РО «СШ «Планета спорта»

/ В.С. Икрянников



Годовой тренировочный план теоретических и практических занятий по программе спортивной подготовки
отделения шорт-трека на 2020-2021 тренировочный год/сезон (52 недели)

Виды спортивной подготовки	ГНП		ТГ					ССМ		ВСМ
	1	2,3	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	
ОФП	181	220	250	291	291	300	333	287	335	183
СФП	72	140	187	218	291	356	395	500	582	799
Техническая подготовка,	56	94	125	146	158	178	198	250	292	366
Теоретическая, психологическая, тактическая, подготовка	0	0	38	44	50	56	62	137	160	200
Соревнования и контрольные испытания, инструктурская и судейская практика	3	14	24	29	42	46	52	74	87	116
Часов в год	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1456	1664
Часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	28	32
Разрядные требования по ФССП	Нет		1 СР					КМС		МС, МСМК

Утверждаю
Директор ГАУ РО «СШ «Планета спорта»
В.С. Икрынников

Годовой тренировочный план теоретических и практических занятий для групп СОГ
на 2020-2021 тренировочный год/сезон

N п/п	Разделы подготовки	Объемы подготовки (академических часов)
1	Количество занятий (посещений) в неделю	В соответствии с расписанием
2	Общее количество занятий (посещений) в год из расчета 46 недели в год, в том числе:	В соответствии с расписанием и производственным календарем
2.1	Теория и методика физического воспитания	14
2.2	Физическая подготовка	258
2.3	Контрольные испытания	4
2.4	Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях	В соответствии с Календарным планом организации и проведения физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий, утвержденным организацией
	Всего	276