

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО «СШ по футболу
«Металлург»
Ю.А.Романов
«01» сентября 2025г.



ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Муниципального автономного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа по футболу «Металлург»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПЛАНУ МАУ ДО «СШ по футболу «Металлург»

Тренировочный план «СШ по футболу «Металлург» разработан на основе Федерального Закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года. Приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», а также в соответствии с Уставом и концепцией спортивной школы.

Настоящий тренировочный план является документом, регулирующим тренировочный процесс в соответствии с годовым тренировочным графиком, расписанием занятий, календарём спортивно-массовых мероприятий.

В тренировочном плане предусмотрены компоненты государственных федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, определяющие в обязательном порядке минимум содержания программ спортивной подготовки и максимальный объём тренировочной нагрузки воспитанников по годам обучения.

Тренировочный план направлен на достижение основной цели деятельности: создание условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, отбор и подготовка наиболее одаренных спортсменов, имеющих перспективу достижения спортивных результатов высокого уровня для пополнения спортивных сборных команд Кемеровской области и России, реализация программ спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Общая структура тренировочного плана отражает различные стороны физкультурно-спортивной деятельности детей от 6 лет.

Другим опорным принципом тренировочного плана является принцип преемственности и непрерывности, как основного стержня деятельности спортивной школы: «немногое многим на первых этапах и многое немногим - на последних».

Программный материал выстраивается по принципу возрастающей сложности с учётом возрастных, психологических, физиологических и физических возможностей спортсменов с учётом дифференцированного подхода к каждому спортсмену. При этом используются разнообразные методы, приёмы и формы организации занятий с обязательным учётом деятельного подхода.

Тренировочные занятия проводятся по программе культивируемого в школе виду спорта - футбол, разработанной методистами и тренерским составом на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта. Общее содержание тренировочного процесса «СШ по футболу «Металлург»» представляет собой 3-х ступенчатую систему:

Программы по общефизической подготовке - срок реализации не ограничен.

Программы спортивной подготовки по виду спорта.

Этап подготовки: начальная подготовка - три года;

тренировочный этап – пять лет;

этап совершенствования спортивного мастерства - срок реализации не ограничен.

Тренировочный процесс строится, в зависимости от спортивной подготовки и достижений спортсменов, от календаря спортивно-массовых мероприятий, когда идёт подготовка наилучшей «спортивной формы» спортсмена к соревнованиям.

Тренировочный план включает в себя: тренировочные формы занятий, участие в соревнованиях, выполнение контрольных нормативов по общефизической, специальной, технической и тактической подготовке; теоретическая подготовка спортсменов, подготовка инструкторов-общественников и судей по спорту (ТГ 4-5); проведение спортивно-массовых мероприятий, туристических походов и экскурсий. Таким образом, данный тренировочный план составлен в соответствии с требованиями:

1. полнота обеспечения развития личности с учётом потребностей каждого воспитанника;
2. целостность наличия и достаточность тренировочных компонентов, их внутренняя взаимосвязь;

3. рациональная сбалансированность между составляющими частями, циклами, условиями тренировочного процесса и его организационными формами;
4. преемственность программ спортивной подготовки, этапов развития личности, способностей, мотивов деятельности;
5. актуальность и перспективность-соответствие реальному времени, наличие спортивных резервов.

**План-график распределения тренировочной нагрузки
по виду спорта «Футбол» для групп НП-1
(6 часов в неделю)**

	Содержание занятий	МЕСЯЦЫ												Всего часов
		1 сент	2 окт	3 нояб	4 дек	5 январ	6 фев	7 мар	8 апр	9 май	10 июн	11 июл	12 авг	
	Теория	4	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	30
П Р А К Т И К А	1. Общая физ.подготовка	5	5	6	5	3	4	4	4	2	3	4	5	50
	2. Специальная физ.подготовка	1	1	2	2	2	-	2	2	2	2	2	1	19
	3. Техническая подготовка	9	9	9	9	11	11	10	10	11	11	10	10	120
	4. Тактическая подготовка	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	7	70
	5. Учебные и тренировочные игры	2	2	1	1	2	-	2	2	1	2	2	3	20
	6. Контрольные игры и соревнования	-		-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
	7. Инструкторская и судейская практика	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	8. Приемные и переводные нормативы	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
	9. восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов		26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	26	28	312

Зам.директора по спортивной работе

С.В.Рылов

**План-график распределения тренировочной нагрузки
по виду спорта «Футбол» для групп НП-2,3
(8 часов в неделю)**

Разделы	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1 сент	2 окт	3 нояб	4 дек	5 январ	6 февр	7 март	8 апр	9 май	10 июнь	11 июль	12 авг	
	Теория	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	41
Практика	1. Общая физ.подготовка	7	7	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	63
	2. Специальная физ.подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
	3. Техническая подготовка	12	12	12	13	13	10	13	13	12	13	13	13	149
	4. Тактическая подготовка	9	9	9	9	10	9	10	9	8	9	9	10	110
	5. Учебные и тренировочные игры	-	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	25
	6. Контрольные игры и соревнования	-		-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
	7. Инструкторская и судейская практика	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	8. Приемные и переводные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2
Итого														
Общее количество часов		34	36	34	34	36	32	36	36	34	34	34	36	416

Зам.директора по спортивной работе

С.В.Рылов

**План-график распределения тренировочной нагрузки
по виду спорта «Футбол» для групп ТГ-1, 2
(9 часов в неделю)**

Разделы	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1 сент	2 окт	3 нояб	4 дек	5 январ	6 февр	7 март	8 апр	9 май	10 июнь	11 июль	12 авг	
	ТЕОРИЯ	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	27
Практика	1. Общая физическая подготовка	6	6	6	6	8	6	6	6	5	6	6	6	73
	2. Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	6	4	4	4	4	4	4	4	50
	3. Техническая подготовка	12	12	12	12	11	11	12	12	12	11	11	11	139
	4. Тактическая подготовка	12	12	12	12	11	11	12	12	12	11	11	11	139
	5. Учебные и тренировочные игры	2	3	3	3	1	1	2	2	1	4	4	4	30
	6. Контрольные игры и соревнования	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	8
	7. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-
	8. Подготовка к сдаче, сдача контр, нормативов	-	-	-	-	-		-	-	2	-	-	-	2
Общее количество часов		39	39	39	39	42	36	39	39	39	39	39	39	468

Зам.директора по спортивной работе

С.В.Рылов

**План-график распределения тренировочной нагрузки
по виду спорта «Футбол» для групп ТГ-3, 4, 5
(12 часов в неделю)**

Разделы	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1 сент	2 окт	3 нояб	4 дек	5 январ	6 февр	7 март	8 апр	9 май	10 июнь	11 июль	12 авг	
	ТЕОРИЯ	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	2	31
Практика	1. Общая физ.подготовка	9	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8	96
	2. Специальная физ.подготовка	6	6	6	6	6	4	6	6	4	6	6	6	68
	3. Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	146
	4. Тактическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
	5. Учебные и тренировочные игры	3	5	4	5	4	1	3	6	4	4	4	6	53
	6. Контрольные игры и соревнования		2	-	2	-	1	1	1	1	1	2	1	12
	7. Инструкторская и судейская практика		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	8. Подготовка к сдаче, сдача контр, нормативов	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2
Общее количество часов		51	54	51	54	51	48	51	54	51	51	54	54	624

Зам.директора по спортивной работе

С.В.Рылов

**План-график распределения тренировочной нагрузки
по виду спорта «Футбол» для групп ССМ (16 часов в неделю)**

№	Разделы	месяц												Всего часов/ год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Объём физической нагрузки													
1.1.	- общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	142
1.2.	- специальная физическая подготовка	25	25	26	26	26	26	26	26	26	26	25	25	308
1.3.	- участие в спортивных соревнованиях		4	5	5	6	6	6	6	6	6	4	4	58
2.	Техническая подготовка	14	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	14	158
3.	Тактическая, теоретическая, психологическая	9	9	8	9	8	8	8	7	8	8	9	9	100
4.	Инструкторская и судейская практика		3	3	2	2	2	3	1	2	2	3	1	24
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия	6	1						5	1	1	1	1	16
6.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	2	2	2	2	2		2	2	2	5	26
Всего часов/ месяц :		69	69	69	69	69	69	70	70	70	70	69	69	832

**План-график распределения тренировочной нагрузки
по виду спорта «Футбол» для групп ОФП (4 часа в неделю)**

№	Разделы	месяц												Всего часов/ год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Объём физической нагрузки													
1.1.	- общая физическая подготовка	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	106
1.2.	- специальная физическая подготовка	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1.3.	- участие в спортивных соревнованиях	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
2.	Техническая подготовка	7	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	7	102
3.	Тактическая, теоретическая, психологическая	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
4.	Инструкторская и судейская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1	2
6.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1	2
Всего часов/ месяц:		17	18	18	18	18	18	18	18	18	17	17	17	212