



УТВЕРЖДАЮ:

**Директор МАФСУ «СШ
«Металлург-Запсиб»**

Ю.А.Романов

« 11 » января 2021г.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Муниципального автономного
физкультурно-спортивного учреждения
«Спортивная школа «Металлург-Запсиб»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПЛАНУ МАФСУ «СШ «Металлург-Запсиб»

Тренировочный план «СШ «Металлург-Запсиб»» 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 «Металлург-Запсиб»» 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.

**ГОДОВОЙ ПЛАН -ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
Свыше двух лет (16 ч/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,	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	6	1						5	1	1	1	1	16
6.	Восстановит. 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 физической подготовки на год
для групп ОФП
нагрузка 4 часа в неделю**

Разделы	Содержание занятий	Месяцы												всего часов	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Теория		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Практика	1. Общая физ.подготовка	7	7	5	4	4	3	4	4	4	4	6	6	8	62
	2. Спец.физ.подготовка	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2			16
	3. Техническая подготовка	8	5	5	5	7	7	8	8	8	7	7	9		84
	4. Тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
	5. Учебные и тренировочные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	6. Контрольные игры и соревнования														
	7. Инструкторская и судейская практика														
	8. Подготовка к сдаче, сдача контр.нормативов				1						1				2
	9. Восстановительные мероприятия														
Итого		18	15	15	15	15	14	17	17	17	17	18	20	198	
Общее количество часов		19	16	16	16	16	15	18	18	18	18	18	20	208	