

«Утвержден»

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Директор РСШ по ЗВС «Барс»

\_\_\_\_\_ Н.А.Афанасьева

# ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Государственного бюджетного учреждения

«Республиканская спортивная школа по зимним видам спорта «Барс»

на 2020-2021 тренировочный год

## **1. Нормативная часть.**

Тренировочный план разработан в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с федеральными государственными требованиями нормативными требованиями, регламентирующими деятельность спортивных школ Республики Татарстан, на основе спортивных программ по видам спорта (биатлон, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, сноуборд, фристайл). Данные программы соответствуют Уставу.

В тренировочном плане раскрываются:

- распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения;
- схема тренировочного плана.

Тренировочный план утверждает директор школы.

## **2. Методическая часть.**

При составлении тренировочного плана учитывается режим тренировочной работы. Максимальный объем тренировочной нагрузки занимающихся соответствует максимально допустимому объему тренировочной работы в РСШ. Режим тренировочной работы по спортивной программе по видам спорта (биатлон, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, сноуборд, фристайл) составлен из расчета: 52 недели в группах начальной подготовки, в группах тренировочного этапа, в группах этапа совершенствования спортивного мастерства, в группах этапа высшего спортивного мастерства, включая тренировочные сборы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и работа по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха. Содержание тренировочного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки по годам обучения, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на видах подготовки. Из года в год на этапах подготовки повышается удельный вес нагрузок на общую, специальную, техническую, теоретическую и тактическую подготовку. Но при этом меняется процентное соотношение общей физической подготовки к специальной физической подготовки, в сторону увеличения специальной физической подготовке.

Распределение времени тренировочного плана на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней подготовки.

Основные задачи подготовки на этапах:

### **Этап начальной подготовки:**

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, закаливание организма;
- развитие определенных качеств и способностей (координации движений, быстроты, гибкости, способности ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовых качеств, общей выносливости);
- обучение основам техники и тактики игры;
- приучение к игровым условиям;
- формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия;

- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- первичный отбор способных к занятиям футболом.

#### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации):**

- всесторонняя общая и специальная физическая подготовка, закаливание организма;
- развитие специальных способностей, необходимых для освоения основами техники и тактики по видам спорта;
- приобретение соревновательного опыта;
- на базе разносторонней физической подготовки создание физиологических, морфологических и психологических предпосылок для углубленной специализированной подготовки в видах спорта;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- формирование коммуникативных навыков.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;

#### **Этапы высшего спортивного мастерства:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Примечание:

ГНП – группы начальной подготовки

ТСС – тренировочный этап (спортивной специализации)

ССМ - этап совершенствования спортивного мастерства

ВСМ - этапы высшего спортивного мастерства

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
ГБУ РСШ по ЗВС «Барс»  
на 2020– 2021 тренировочный год

**1. Программа спортивной подготовки «Биатлон»**

| №                           | Разделы подготовки                                                      | Этапы спортивной подготовки     |              |              |                                                  |              |              |              |              |               |               |               |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|                             |                                                                         | начальной подготовки            |              |              | Тренировочный этап<br>(спортивной специализации) |              |              |              |              | ССМ           |               | ВСМ           |
|                             |                                                                         | 1год                            | 2год         | 3год         | 1год                                             | 2год         | 3год         | 4год         | 5год         | 1год          | 2год          |               |
|                             | Практическая подготовка:                                                |                                 |              |              |                                                  |              |              |              |              |               |               |               |
| 1.                          | Общая физическая                                                        | 102                             | 134          | 134          | 183                                              | 173          | 175          | 175          | 175          | 220           | 232           | 282           |
| 2.                          | Специальная физическая                                                  | 164                             | 254          | 254          | 300                                              | 310          | 458          | 458          | 458          | 634           | 640           | 661           |
| 3.                          | Спортивно-техническая в т.ч. участие в контрольных тренировках и сор-ях | 30                              | 60           | 60           | 85                                               | 85           | 180          | 180          | 180          | 228           | 265           | 285           |
| 4.                          | Психологическая                                                         | В процессе практических занятий |              |              |                                                  |              |              |              |              |               |               |               |
| 5.                          | Тактическая                                                             | -                               | -            | -            | 4                                                | 4            | 18           | 18           | 18           | 34            | 54            | 54            |
| 6.                          | Теоретическая                                                           | 10                              | 12           | 12           | 12                                               | 12           | 18           | 18           | 18           | 24            | 34            | 44            |
| 7.                          | Приемные и переводные нормативы                                         | 4                               | 4            | 4            | 10                                               | 10           | 18           | 18           | 18           | 26            | 26            | -             |
| 8.                          | Инструкторская и судейская практика                                     | -                               | -            | -            | 8                                                | 8            | 16           | 16           | 16           | 22            | 22            | 22            |
| 9.                          | Восстановительные мер-я                                                 | -                               | -            | -            | 16                                               | 16           | 45           | 45           | 45           | 50            | 70            | 90            |
| 10.                         | Медицинское обследование                                                | 2                               | 4            | 4            | 6                                                | 6            | 8            | 8            | 8            | 10            | 10            | 18            |
| <b>Общее количество час</b> |                                                                         | <b>312/4</b>                    | <b>468/2</b> | <b>468/0</b> | <b>624/0</b>                                     | <b>624/0</b> | <b>936/0</b> | <b>936/0</b> | <b>936/1</b> | <b>1248/0</b> | <b>1352/0</b> | <b>1456/0</b> |

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на тренировочный год;

## 2. Программа спортивной подготовки «Горнолыжный спорт»

| №                    | Разделы подготовки                                                             | Этапы спортивной подготовки     |       |       |                                                  |       |       |       |        |        |        |        |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------|-------|--------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
|                      |                                                                                | начальной подготовки            |       |       | тренировочный этап<br>(спортивной специализации) |       |       |       |        | ССМ    |        | ВСМ    |
|                      |                                                                                | 1год                            | 2год  | 3год  | 1год                                             | 2год  | 3год  | 4год  | 5год   | 1год   | 2год   |        |
|                      | Практическая подготовка:                                                       |                                 |       |       |                                                  |       |       |       |        |        |        |        |
| 1.                   | Общая физическая                                                               | 102                             | 128   | 139   | 114                                              | 124   | 140   | 159   | 207    | 210    | 210    | 282    |
| 2.                   | Специальная физическая                                                         | 164                             | 228   | 269   | 258                                              | 324   | 402   | 499   | 530    | 644    | 644    | 869    |
| 3.                   | Спортивно-техническая в т.ч. участие в контрольных тренировках и соревнованиях | 30                              | 40    | 40    | 110                                              | 120   | 140   | 160   | 180    | 228    | 228    | 285    |
| 4.                   | Психологическая                                                                | В процессе практических занятий |       |       |                                                  |       |       |       |        |        |        |        |
| 5.                   | Тактическая                                                                    | -                               | -     | -     | 4                                                | 4     | 18    | 18    | 18     | 34     | 34     | 54     |
| 6.                   | Теоретическая                                                                  | 10                              | 12    | 12    | 12                                               | 12    | 18    | 18    | 18     | 24     | 24     | 44     |
| 7.                   | Приемные и переводные нормативы                                                | 4                               | 4     | 4     | 4                                                | 10    | 18    | 18    | 18     | 26     | 26     | -      |
| 8.                   | Инструкторская и судейская практика                                            | -                               | -     | -     | 6                                                | 8     | 16    | 16    | 16     | 22     | 22     | 22     |
| 9.                   | Восстановительные мероприятия                                                  | -                               | -     | -     | 8                                                | 16    | 20    | 40    | 45     | 50     | 60     | 90     |
| 10.                  | Медицинское обследование                                                       | 2                               | 4     | 4     | 4                                                | 6     | 8     | 8     | 8      | 10     | 10     | 18     |
| Общее количество час |                                                                                | 312/2                           | 416/0 | 468/0 | 520/0                                            | 624/0 | 780/0 | 936/1 | 1040/0 | 1248/0 | 1248/0 | 1664/0 |

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на тренировочный год;

### 3. Программа спортивной подготовки «Лыжные гонки»

| №                    | Разделы подготовки                                                      | Этапы спортивной подготовки     |       |       |                                                  |       |       |       |       |        |        |        |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------|-------|--------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|
|                      |                                                                         | начальной подготовки            |       |       | Тренировочный этап<br>(спортивная специализация) |       |       |       |       | ССМ    |        | ВСМ    |
|                      |                                                                         | 1год                            | 2год  | 3год  | 1год                                             | 2год  | 3год  | 4год  | 5год  | 1год   | 2год   |        |
|                      | Практическая подготовка:                                                |                                 |       |       |                                                  |       |       |       |       |        |        |        |
| 1.                   | Общая физическая                                                        | 110                             | 133   | 133   | 142                                              | 150   | 155   | 180   | 205   | 180    | 232    | 282    |
| 2.                   | Специальная физическая                                                  | 156                             | 250   | 250   | 270                                              | 320   | 335   | 394   | 427   | 674    | 743    | 869    |
| 3.                   | Спортивно-техническая в т.ч. участие в контрольных тренировках и сор-ях | 30                              | 65    | 65    | 70                                               | 98    | 140   | 140   | 176   | 228    | 265    | 285    |
| 4.                   | Психологическая                                                         | В процессе практических занятий |       |       |                                                  |       |       |       |       |        |        |        |
| 5.                   | Тактическая                                                             | -                               | -     | -     | 4                                                | 4     | 18    | 18    | 18    | 34     | 54     | 54     |
| 6.                   | Теоретическая                                                           | 10                              | 12    | 12    | 12                                               | 12    | 18    | 18    | 18    | 24     | 34     | 44     |
| 7.                   | Приемные и переводные нормативы                                         | 4                               | 4     | 4     | 4                                                | 10    | 18    | 18    | 18    | 26     | 26     | -      |
| 8.                   | Инструкторская и судейская практика                                     | -                               | -     | -     | 6                                                | 8     | 16    | 16    | 16    | 22     | 22     | 22     |
| 9.                   | Восстановительные мер-я                                                 | -                               | -     | -     | 8                                                | 16    | 20    | 40    | 45    | 50     | 70     | 90     |
| 10.                  | Медицинское обследование                                                | 2                               | 4     | 4     | 4                                                | 6     | 8     | 8     | 8     | 10     | 10     | 18     |
| Общее количество час |                                                                         | 312/0                           | 468/3 | 468/1 | 520/0                                            | 624/0 | 728/0 | 832/0 | 936/1 | 1248/1 | 1456/0 | 1664/0 |

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на тренировочный год;

#### 4. Программа спортивной подготовки «Лыжное двоеборье»

| №                    | Разделы подготовки                                                             | Этапы спортивной подготовки     |       |       |                                                  |       |       |       |        |        |        |        |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------|-------|--------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
|                      |                                                                                | начальной подготовки            |       |       | Тренировочный этап<br>(спортивной специализации) |       |       |       |        | ССМ    |        | ВСМ    |
|                      |                                                                                | 1год                            | 2год  | 3год  | 1год                                             | 2год  | 3год  | 4год  | 5год   | 1год   | 2год   |        |
|                      | Практическая подготовка:                                                       |                                 |       |       |                                                  |       |       |       |        |        |        |        |
| 1.                   | Общая физическая                                                               | 110                             | 133   | 133   | 140                                              | 136   | 180   | 220   | 287    | 210    | 232    | 220    |
| 2.                   | Специальная физическая                                                         | 156                             | 250   | 250   | 308                                              | 320   | 374   | 433   | 450    | 644    | 743    | 931    |
| 3.                   | Спортивно-техническая в т.ч. участие в контрольных тренировках и соревнованиях | 30                              | 65    | 65    | 120                                              | 174   | 160   | 160   | 180    | 228    | 265    | 285    |
| 4.                   | Психологическая                                                                | В процессе практических занятий |       |       |                                                  |       |       |       |        |        |        |        |
| 5.                   | Тактическая                                                                    | -                               | -     | -     | 4                                                | 18    | 18    | 18    | 18     | 34     | 54     | 54     |
| 6.                   | Теоретическая                                                                  | 10                              | 12    | 12    | 12                                               | 18    | 18    | 18    | 18     | 24     | 34     | 44     |
| 7.                   | Приемные и переводные нормативы                                                | 4                               | 4     | 4     | 10                                               | 18    | 18    | 18    | 18     | 26     | 26     | -      |
| 8.                   | Инструкторская и судейская практика                                            | -                               | -     | -     | 8                                                | 16    | 16    | 16    | 16     | 22     | 22     | 22     |
| 9.                   | Восстановительные мер-я                                                        | -                               | -     | -     | 16                                               | 20    | 40    | 45    | 45     | 50     | 70     | 90     |
| 10.                  | Медицинское обследование                                                       | 2                               | 4     | 4     | 6                                                | 8     | 8     | 8     | 8      | 10     | 10     | 18     |
| Общее количество час |                                                                                | 312/2                           | 468/2 | 468/2 | 624/1                                            | 728/1 | 832/0 | 936/0 | 1040/1 | 1248/1 | 1456/0 | 1664/0 |

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на учебный год;

## 5. Программа спортивной подготовки «Прыжки на лыжах с трамплина»

| №                    | Разделы подготовки                                                             | Этапы спортивной подготовки     |       |       |                                                  |        |       |       |        |        |        |        |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------|-------|--------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
|                      |                                                                                | начальной подготовки            |       |       | Тренировочный этап<br>(спортивной специализации) |        |       |       |        | ССМ    |        | ВСМ    |
|                      |                                                                                | 1год                            | 2год  | 3год  | 1год                                             | 2год   | 3год  | 4год  | 5год   | 1год   | 2год   |        |
|                      | Практическая подготовка                                                        |                                 |       |       |                                                  |        |       |       |        |        |        |        |
| 1.                   | Общая физическая                                                               | 86                              | 133   | 133   | 198                                              | 150    | 194   | 220   | 235    | 210    | 215    | 282    |
| 2.                   | Специальная физическая                                                         | 180                             | 250   | 250   | 298                                              | 306    | 350   | 423   | 502    | 644    | 760    | 869    |
| 3.                   | Спортивно-техническая в т.ч. участие в контрольных тренировках и соревнованиях | 30                              | 65    | 65    | 72                                               | 174    | 170   | 170   | 180    | 228    | 265    | 285    |
| 4.                   | Психологическая                                                                | В процессе практических занятий |       |       |                                                  |        |       |       |        |        |        |        |
| 5.                   | Тактическая                                                                    | -                               | -     | -     | 4                                                | 18     | 18    | 18    | 18     | 34     | 54     | 54     |
| 6.                   | Теоретическая                                                                  | 10                              | 12    | 12    | 12                                               | 18     | 18    | 18    | 18     | 24     | 34     | 44     |
| 7.                   | Приемные и переводные нормативы                                                | 4                               | 4     | 4     | 10                                               | 18     | 18    | 18    | 18     | 26     | 26     | -      |
| 8.                   | Инструкторская и судейская практика                                            | -                               | -     | -     | 8                                                | 16     | 16    | 16    | 16     | 22     | 22     | 22     |
| 9.                   | Восстановительные мер-я                                                        | -                               | -     | -     | 16                                               | 20     | 40    | 45    | 45     | 50     | 70     | 90     |
| 10.                  | Медицинское обследование                                                       | 2                               | 4     | 4     | 6                                                | 8      | 8     | 8     | 8      | 10     | 10     | 18     |
| Общее количество час |                                                                                | 312/0                           | 468/1 | 468/0 | 624/0                                            | 728//0 | 832/0 | 936/0 | 1040/1 | 1248/0 | 1456/1 | 1664/0 |

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на тренировочный год;



## 6. Программа спортивной подготовки «Сноуборд»

| №                    | Разделы подготовки                                                             | Этапы спортивной подготовки     |       |       |                                                  |       |       |       |        |        |        |        |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------|-------|--------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|
|                      |                                                                                | начальной подготовки            |       |       | Тренировочный этап<br>(спортивной специализации) |       |       |       |        | ССМ    |        | ВСМ    |
|                      |                                                                                | 1год                            | 2год  | 3год  | 1год                                             | 2год  | 3год  | 4год  | 5год   | 1год   | 2год   |        |
|                      | Практическая подготовка:                                                       |                                 |       |       |                                                  |       |       |       |        |        |        |        |
| 1.                   | Общая физическая                                                               | 86                              | 135   | 135   | 108                                              | 120   | 145   | 199   | 239    | 210    | 210    | 282    |
| 2.                   | Специальная физическая                                                         | 180                             | 253   | 253   | 250                                              | 318   | 397   | 454   | 498    | 644    | 644    | 869    |
| 3.                   | Спортивно-техническая в т.ч. участие в контрольных тренировках и соревнованиях | 30                              | 60    | 60    | 124                                              | 130   | 140   | 165   | 180    | 228    | 228    | 285    |
| 4.                   | Психологическая                                                                | В процессе практических занятий |       |       |                                                  |       |       |       |        |        |        |        |
| 5.                   | Тактическая                                                                    | -                               | -     | -     | 4                                                | 4     | 18    | 18    | 18     | 34     | 24     | 54     |
| 6.                   | Теоретическая                                                                  | 10                              | 12    | 12    | 12                                               | 12    | 18    | 18    | 18     | 24     | 24     | 44     |
| 7.                   | Приемные и переводные нормативы                                                | 4                               | 4     | 4     | 4                                                | 10    | 18    | 18    | 18     | 26     | 26     | -      |
| 8.                   | Инструкторская и судейская практика                                            | -                               | -     | -     | 6                                                | 8     | 16    | 16    | 16     | 22     | 22     | 22     |
| 9.                   | Восстановительные мероприятия                                                  | -                               | -     | -     | 8                                                | 16    | 20    | 40    | 45     | 50     | 50     | 90     |
| 10.                  | Медицинское обследование                                                       | 2                               | 4     | 4     | 4                                                | 6     | 8     | 8     | 8      | 10     | 10     | 18     |
| Общее количество час |                                                                                | 312/2                           | 468/0 | 468/0 | 520/0                                            | 624/0 | 780/0 | 936/1 | 1040/0 | 1248/0 | 1248/0 | 1664/0 |

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на тренировочный год;

## 7. Программа спортивной подготовки «Фристайл»

| №                           | Разделы подготовки                                                             | Этапы спортивной подготовки     |              |              |                          |              |              |              |               |               |               |               |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|                             |                                                                                | начальной подготовки            |              |              | тренировочной подготовки |              |              |              |               | ССМ           |               | ВСМ           |
|                             |                                                                                | 1год                            | 2год         | 3год         | 1год                     | 2год         | 3год         | 4год         | 5год          | 1год          | 2год          |               |
|                             | Практическая подготовка:                                                       |                                 |              |              |                          |              |              |              |               |               |               |               |
| 1.                          | Общая физическая                                                               | 86                              | 111          | 111          | 129                      | 138          | 180          | 245          | 285           | 210           | 210           | 282           |
| 2.                          | Специальная физическая                                                         | 180                             | 220          | 220          | 283                      | 340          | 362          | 423          | 452           | 644           | 644           | 869           |
| 3.                          | Спортивно-техническая в т.ч. участие в контрольных тренировках и соревнованиях | 30                              | 65           | 65           | 70                       | 90           | 140          | 150          | 180           | 228           | 228           | 285           |
| 4.                          | Психологическая                                                                | В процессе практических занятий |              |              |                          |              |              |              |               |               |               |               |
| 5.                          | Тактическая                                                                    | -                               | -            | -            | 4                        | 4            | 18           | 18           | 18            | 34            | 34            | 54            |
| 6.                          | Теоретическая                                                                  | 10                              | 12           | 12           | 12                       | 12           | 18           | 18           | 18            | 24            | 24            | 44            |
| 7.                          | Приемные и переводные нормативы                                                | 4                               | 4            | 4            | 4                        | 10           | 18           | 18           | 18            | 26            | 26            | -             |
| 8.                          | Инструкторская и судейская практика                                            | -                               | -            | -            | 6                        | 8            | 16           | 16           | 16            | 22            | 22            | 22            |
| 9.                          | Восстановительные мероприятия                                                  | -                               | -            | -            | 8                        | 16           | 20           | 40           | 45            | 50            | 50            | 90            |
| 10.                         | Медицинское обследование                                                       | 2                               | 4            | 4            | 4                        | 6            | 8            | 8            | 8             | 10            | 10            | 18            |
| <b>Общее количество час</b> |                                                                                | <b>312/0</b>                    | <b>416/0</b> | <b>416/0</b> | <b>520/1</b>             | <b>624/0</b> | <b>780/0</b> | <b>936/1</b> | <b>1040/0</b> | <b>1248/0</b> | <b>1248/0</b> | <b>1664/0</b> |

Примечание: количество часов/количество групп согласно комплектования на тренировочный год;