

«Утвержден»
Приказ № _____ от _____
Директор РСШ по ЗВС «Барс»
_____ Н.А.Афанасьева

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК
Государственного бюджетного учреждения
«Республиканская спортивная школа по зимним видам спорта «Барс»
на 2019-2020 учебный год

1. Нормативная часть.

План тренировочных нагрузок 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 плане тренировочных нагрузок раскрываются:

- распределение времени на основные разделы подготовки по годам спортивной подготовки;
- схема плана тренировочных нагрузок.

План тренировочных нагрузок утверждает директор спортивной школы.

2. Методическая часть.

При составлении плана тренировочных нагрузок учитывается режим тренировочной работы. Максимальный объем тренировочных нагрузок спортсменов 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 спортсменов на период их активного отдыха. Содержание плана тренировочных нагрузок отражает распределение времени по основным разделам подготовки по годам спортивной подготовки, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам спортивной подготовки 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 плана тренировочных нагрузок на основные разделы подготовки по годам спортивной подготовки 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

1. Программа спортивной подготовки «Биатлон»

№	Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки										
		начальной подготовки			Тренировочный этап (спортивной специализации)					ССМ		ВСМ
		1год	2год	3год	1год	2год	3год	4год	5год	1год	2год	
	Практическая подготовка:											
1.	Общая физическая	102	134	134	149	173	131	146	175	220	232	282
2.	Специальная физическая	164	254	254	283	310	325	398	458	634	743	869
3.	Спортивно-техническая в т.ч. участие в контрольных тренировках и сор-ях	30	60	60	50	85	174	170	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	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		312/1	468/1	468/1	520/0	624/0	728/0	832/1	936/0	1248/0	1456/0	1664/0

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 (спортивной специализации)					ССМ		ВСМ
		1год	2год	3год	1год	2год	3год	4год	5год	1год	2год	
	Практическая подготовка:											
1.	Общая физическая	102	128	128	114	124	140	159	207	210	210	282
2.	Специальная физическая	164	228	228	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		312/0	416/3	416/0	520/0	624/3	780/0	936/0	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 (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		312/2	468/0	468/0	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 (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		312/1	468/6	468/2	624/1	728/0	832/1	936/0	1040/1	1248/1	1456/0	1664/0

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

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

№	Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки										
		начальной подготовки			Тренировочный этап (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		312/2	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 (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		312/0	468/0	468/0	520/0	624/0	780/1	936/0	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		BSM
		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
Общее количество час		312/0	416/0	416/1	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;