

СОГЛАСОВАНО

Начальник УФС ИК

г. Набережные Челны

Р.М. Насрединов

« »

2019 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ «СПОР №11»

С.А. Комарова

« »

ОЛИМПЕЙСКОГО
РЕЗЕРВА №11

2019 г.



ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПЛАНЫ

муниципального автономного учреждения
«Спортивная школа олимпийского резерва №11»
города Набережные Челны
на 2019-2020 тренировочный год

Согласовано:

Заведующий оргсектором УФС

Исполкома г. Набережные Челны

А.Н. Новицкий

Составитель:

заместитель директора

МАУ «СПОР №11»

Р.Ф. Тохватуллина

г. Набережные Челны
2019 г.

**Пояснительная записка
к тренировочным планам
МАУ «СШОР №11»**

Спортивная школа олимпийского резерва – спортивное учреждение, основной деятельностью которого является спортивная подготовка детей.

МАУ «СШОР №11» работает по программе спортивной подготовки, разработанной на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол (приказ Министерства спорта РФ №680 от 30.08.2013 г, с изменениями от 15 июля 2015 года).

План спортивной подготовки составлен на основании:

- положения об условиях оплаты труда работников государственных физкультурных спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва в Республики Татарстан, утвержденного Постановлением КМ РТ от 25.09.2018 г. N 853;

- приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области ФКиС»;

- Федерального закона РФ от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;

- закона РТ от 08.10.2008. г. №99-ЗРТ «О физической культуре и спорте»;

Тренировочный план спортивной подготовки отражает специфику спортивной школы, стремясь максимально реализовать принцип разноуровневой подготовленности. В настоящих программах выделены следующие этапы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки (НП)

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТСС)

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

При разработке плана спортивной подготовки учитывается недельная нагрузка на занимающихся по этапам спортивной подготовки. Здесь же прослеживается количество часов на все группы в год. Требования к уровню подготовки занимающихся включают в себя виды знания: теоретическая и практическая и обязательный конечный результат – участие в соревнованиях.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, участие в тренировочных сборах, в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Начало тренировочного процесса – 1 сентября. Окончание тренировочного процесса – 31 августа. Согласно утвержденному календарному плану спортивно-массовых и организационно-методических мероприятий спортивная школа организует работу с занимающимися в течение календарного года.

В тренировочном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку.

Распределение времени в тренировочном плане на основные разделы тренировки по годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе волейболистов высокого класса для команд высших разрядов.

Основная цель программы спортивной подготовки по волейболу – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки и решение следующих основных задач на этапах:

Задачи этапа начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта волейбол.

Задачи тренировочного этапа: (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Основной принцип тренировочной работы в группах совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет игровой функции (амплуа), индивидуальных особенностей и склонностей занимающихся, специализация осуществляется на основе универсальности процесса подготовки на предшествующих этапах.

Задачи на этапе 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.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	НП		Т(СС)		ССМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	16 - 18	24-28
Количество тренировок в неделю	3	5	4 - 6	6 - 7	6 - 10
Общее количество часов в год	312	468	624	832 - 936	1248-1456
Общее количество тренировок в год	138-156	230-260	184-312	312 - 364	312 - 520

Наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки определяются с учетом техники безопасности в соответствии с программой спортивной подготовки по волейболу.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта волейбол

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	14 - 20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12 - 16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	10
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	8

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МАУ «СПОРТ №11»

Нессер А. Комарова



Тренировочный план на 52 недели
тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)
отделение волейбол (программа спортивной подготовки)

№	Раздел подготовки	НП		Т(СС)			ССМ
		1-й	2-й	1-й, 2-й	3-й	4-й, 5-й	свыше года
1	Общая физическая подготовка	94	130	120	92	96	116
2	Специальная физическая подготовка	30	56	76	108	122	218
3	Техническая подготовка	70	108	140	208	234	320
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46	78	144	232	270	450
	<i>Теоретическая</i>	10	12	12	18	20	24
	<i>Тактическая</i>	36	66	84	110	146	270
	<i>Психологическая подготовка, восстановительные мероприятия</i>			48	104	104	156
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	46	50	56	80	98	146
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	26	46	88	112	116	206
	<i>Соревнования</i>	26	46	80	102	102	180
	<i>Инструкторская и судейская практика</i>			8	10	14	26
Всего часов (в год):		312	468	624	832	936	1456

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом, в %

Разделы подготовки		Этап начальной подготовки						Тренировочный этап									Этап ССМ		
		1-й			2-й, 3-й			1-й, 2-й			3-й			4-й, 5-й			свыше 2-х лет		
		норм. по ФССП (%)	факт (%)	всего час.	норм. по ФССП (%)	факт (%)	всего час.	норм. по ФССП (%)	факт (%)	всего час.	норм. по ФССП (%)	факт (%)	всего час.	норм. по ФССП (%)	факт (%)	всего час.	норм. по ФССП (%)	факт (%)	всего час.
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-30	30	94	25-28	28	130	18-20	19	120	8-12	11	92	8-12	10	96	6-8	8	116
2.	Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10	30	10-12	12	56	10-14	12	76	12-14	13	108	12-14	13	122	14-17	15	218
3.	Техническая подготовка (%)	20-22	22	70	22-23	23	108	23-24	22	140	24-25	25	208	24-25	25	234	20-25	22	320
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, (%)	12-15	15	46	15-20	17	78	22-25	23	144	25-30	28	232	25-30	29	270	26-32	31	450
	<i>Теоретическая</i>			10			12			12			18			20			24
	<i>Тактическая</i>			36			66			84			110			146			270
	<i>Психологическая подготовка, восстановительные мероприятия</i>									48			104			104			156
5.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	15	46	10-14	11	50	8-10	9	56	8-10	10	80	8-10	10	98	8-10	10	146
6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	8-12	8	26	10-12	10	46	10-14	14	88	13-15	13	112	13-15	12	116	14-16	14	206
	<i>Соревнования</i>			26			46			80			102			102			180
	<i>Инструкторская и судейская практика</i>									8			10			14			26
Итого			100	312		100	468		100	624		100	832		100	936		100	1456

План-схема годичного цикла подготовки игроков в волейболе на этапе начальной подготовки первого года

№	Раздел подготовки	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	94	9	9	9	8	6	7	7	7	7	9	8	8
2	Специальная физическая подготовка	30	2	2	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3
3	Техническая подготовка	70	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, в т.ч.	46	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3
	<i>Теоретическая</i>	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	<i>Тактическая</i>	36	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3
	<i>Психологическая подготовка, восстановительные мероприятия</i>													
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	46	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	5	5
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, в т.ч.	26	0	2	3	3	2	2	4	4	2	2	1	1
	<i>Соревнования</i>	26		2	3	3	2	2	4	4	2	2	1	1
	<i>Инструкторская и судейская практика</i>													
ИТОГО часов:		312	24	26	28	28	20	24	28	28	26	28	26	26

План-схема годичного цикла подготовки игроков в волейболе на этапе начальной подготовки второго и третьего года

№	Раздел подготовки	часы	месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	130	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20
2	Специальная физическая подготовка	56	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	12
3	Техническая подготовка	108	10	10	10	10	10	10	10	10	10	4	4	10
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, в т.ч.	78	8	10	5	8	4	6	6	6	6	6	6	7
	Теоретическая	12	1	1	1	1		2	1	1	1	1	1	1
	Тактическая	66	7	9	4	7	4	4	5	5	5	5	5	6
	Психологическая подготовка, восстановительные мероприятия													
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	50	4	4	5	4	4	4	6	4	2	4	4	5
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, в т.ч.	46	0	2	8	4	8	2	8	6	8	0	0	0
	Соревнования	46		2	8	4	8	2	8	6	8			
	Инструкторская и судейская практика													
	ИТОГО часов:	468	36	40	42	40	40	36	44	40	40	28	28	54

**План учебно-тренировочного процесса подготовки игроков в волейболе
на тренировочном этапе (спортивной специализации) первого и второго года**

№	Раздел подготовки	часы	месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	120	10	8	10	10	8	8	10	10	10	10	12	14
2	Специальная физическая подготовка	76	7	4	6	8	4	7	5	4	6	7	6	12
3	Техническая подготовка	140	16	12	12	12	8	12	12	12	12	10	10	12
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, в т.ч.	144	12	11	12	13	10	13	12	12	12	8	7	22
	Теоретическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Тактическая	84	7	6	7	8	5	8	7	7	7	7	6	9
	Психологическая подготовка, восстановительные мероприятия	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4			12
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	56	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	6
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, в т.ч.	88	0	14	10	6	14	2	14	12	14	0	0	2
	Соревнования	80		14	8	6	12	2	12	12	12			2
	Инструкторская и судейская практика	8			2		2		2		2			
	ИТОГО часов:	624	50	54	54	54	48	46	58	54	58	40	40	68

**План-схема годовичного цикла подготовки игроков в волейболе
на тренировочном этапе (спортивной специализации) третьего года**

№	Раздел подготовки	часы	месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	92	8	8	8	8	6	8	8	8	10	4	4	12
2	Специальная физическая подготовка	108	10	8	10	10	8	8	8	10	10	6	6	14
3	Техническая подготовка	208	18	18	20	20	18	18	18	16	20	12	12	18
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, в т.ч.	232	20	20	20	20	18	16	18	20	16	16	18	30
	Теоретическая	18	2	2	2	2	2	1	1	2				4
	Тактическая	110	10	10	10	10	8	8	8	10	8	8	10	10
	Психологическая подготовка, восстановительные мероприятия	104	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	16
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	80	8	8	10	10	8	6	6	10	6	2	2	4
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, в т.ч.	112	6	12	8	6	16	10	22	12	14	0	6	0
	Соревнования	102	6	12	6	6	12	10	20	12	12		6	
	Инструкторская и судейская практика	10			2		4		2		2			
ИТОГО часов:		832	70	74	76	74	74	66	80	76	76	40	48	78

**План-схема годичного цикла подготовки игроков в волейболе
на тренировочном этапе (спортивной специализации) четвертого и пятого года**

№	Раздел подготовки	часы	месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	96	8	4	8	8	8	6	10	6	8	10	8	12
2	Специальная физическая подготовка	122	10	6	10	10	10	8	10	8	10	10	10	20
3	Техническая подготовка	234	22	20	22	22	22	18	22	20	18	12	12	24
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, в т.ч.	270	24	24	24	24	24	24	28	24	22	10	10	32
	Теоретическая	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2
	Тактическая	146	12	12	12	12	12	12	16	12	10	10	10	16
	Психологическая подготовка, восстановительные мероприятия	104	10	10	10	10	10	10	10	10	10			14
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	98	8	6	8	8	8	6	8	8	8	8	10	12
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, в т.ч.	116	6	6	8	16	12	10	24	14	14	0	6	0
	Соревнования	102	6	6	6	12	12	10	20	12	12		6	
	Инструкторская и судейская практика	14			2	4			4	2	2			
ИТОГО часов:		936	78	66	80	88	84	72	102	80	80	50	56	100

**План-схема годичного цикла подготовки игроков в волейболе
на этапе совершенствования спортивного мастерства свыше 2-х лет**

№	Раздел подготовки	часы	месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	116	10	10	10	10	6	10	10	10	10	10	10	10
2	Специальная физическая подготовка	218	20	18	18	18	16	20	18	18	18	18	18	18
3	Техническая подготовка	320	26	28	26	28	22	24	28	28	26	28	28	28
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, в т.ч.	450	36	40	38	40	30	34	38	38	36	40	40	40
	Теоретическая	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Тактическая	270	22	24	24	24	18	20	22	22	22	24	24	24
	Психологическая подготовка, восстановительные мероприятия	156	12	14	12	14	10	12	14	14	12	14	14	14
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	146	14	12	12	14	10	12	12	12	12	12	12	12
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, в т.ч.	206	16	18	20	18	12	18	18	18	20	16	16	16
	Соревнования	180	14	16	16	16	12	14	16	16	14	16	16	14
	Инструкторская и судейская практика	26	2	2	4	2		4	2	2	6			2
ИТОГО часов:		1456	122	126	124	128	96	118	124	124	122	124	124	124

В пачке прошито, пронумеровано и скреплено печатью

12 (двенадцать) ЛИСТОВ

Директор МАУ «СПОР №11»

Комарова

С.А.Комарова

