

СОГЛАСОВАНО

Начальник УФиС ИК

г. Набережные Челны

Р.М. Насрединов

« 20 » 08 2019г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ «СШ «Виктория»

А.Р. Набиев

« 20 » 08 2019 г.



ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПЛАНЫ  
Муниципального автономного учреждения  
«Спортивная школа «Виктория»  
города Набережные Челны  
на 2019/2020 тренировочный год

Согласовано:

Заведующий оргсектором УФиС

Исполкома г.Набережные Челны

А.Н. Новицкий

Составила:

Зам. директора

МАУ «СШ «Виктория»

Д.В. Новокшенова

г. Набережные Челны

г. Набережные Челны  
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
к тренировочным планам

Спортивная школа (далее СШ) - профильное учреждение, основной деятельностью которого является спортивная подготовка детей и подростков.

СШ осуществляет деятельность физкультурно - спортивной направленности, работает по спортивным программам по видам спорта: велоспорт (шоссе), футбол, конькобежный спорт, регби.

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

**Программа спортивной подготовки решает следующие цели и задачи:**

Основная цель - многолетняя подготовка спортсменов в СШ, воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение учащихся.

*Основные задачи:*

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов.
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.
3. Подготовка инструкторов-общественников и судей.
4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Соотношение средств физической, специальной и технико-тактической подготовки в процентах изменяется по годам обучения и рассчитывается по каждому виду спорта в соответствии с программой.

Тренировочный план МАУ «СШ «Виктория» составлен на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 29.07.2018 года);
- закона Республики Татарстан от 08.10.2008 г. N 99-ЗРТ "О физической культуре и спорте";
- приказа Минспорта "РФ № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области ФК и С),
- приказа Минспорта РФ № 999 от 30.10.2015 г. «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ»;
- федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24.07.1998г. в редакции от 03.06.2009г., № 118-ФЗ;
- Устава МАУ «СШ «Виктория»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «велоспорт шоссе», приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 года № 681;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. N 34;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. N 28

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «регби», приказ Министерства спорта РФ от 30 декабря 2014 г. N 1106

Своеобразие тренировочного плана в том, что он;

- Соблюдает нормы продолжительности обучения по годам подготовки.
- Соответствует преемственности всех этапов обучения;
- Соответствует запросам родителей (законных представителей) и обучающихся.

Тренировочный план выполняет следующие функции:

- Обеспечивает права обучающихся на участие в тренировочном процессе в избранном виде спорта в спортивной школе;
- Сохраняет единство в системе спортивной подготовке страны;
- Тренировочный процесс осуществляется с валеологическими критериями и нормами;
- Удовлетворяет потребности в занятиях спортивной направленности обучающихся и родителей (законных представителей).

Ценностные ориентиры:

- Качество образования выпускника, обеспечивающее адаптацию в обществе;
- Личностно-ориентированный подход в спортивной подготовке.

Тренировочный план отражает:

- Целостную систему многолетней спортивной подготовки через реализацию тренировочных программ.
- Поэтапность обучения в спортивной школе обучающихся.
- Возможность обучающихся не сдавших нормативы, заниматься в спортивно – оздоровительных группах.
- Развитие индивидуальных способностей в области физкультуры и спорта.
- Допрофессиональную подготовку детей и подростков, проявление у них профессионального интереса.

Цель тренировочного процесса в СШ:

создание условий, гарантирующих право граждан на качественное обучение в сфере физической культуры и спорта, обеспечивающее духовное развитие и социальную компетентность.

Основными задачами СШ является создание условий для:

- вовлечения максимально возможного числа детей в систематическое занятие спортом, выявления их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитания устойчивого интереса к ним;
- формирования у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществления гармоничного развития личности, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- обеспечения повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта;
- воспитания гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье.

Тренировочные занятия в отделениях по видам спорта проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом. В НП 1 г.о., 2 г.о., 3 г.о. тренировочные занятия рассчитаны на 52 недели. (46 недель ТЗ + 6 недель восстановительные мероприятия в оздоровительном лагере, либо самостоятельная работа), в Т(СС) 1 г.о., 2 г.о., 3 г.о., 4 г.о., 5 г.о. - 52 недели. (46 недель ТЗ + 6 недель восстановительные мероприятия в оздоровительном лагере, самостоятельная работа по индивидуальным планам).

Недельный режим тренировочной работы устанавливается в зависимости от специфики вида спорта периода и задач подготовки. Годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы. Начиная с тренировочного этапа подготовки может быть сокращен не более чем на 25%. Количество тренировочных дней и часов (академических по 45 мин.) каждый тренер рассчитывает в зависимости от спортивной квалификации занимающихся и периода подготовки (начальный и тренировочный), составляя тренировочный план-график для каждой группы.

Тренировочный план СШ предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему. Основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе; спортивный разряд, количество занятий и тренировочных часов в неделю, а также организационные формы занятий; распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки.

В каникулярное время тренировочные занятия продолжаются.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях и матчевых встречах,
- участие в тренировочных сборах в течение года и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- тестирование и контроль;
- инструкторская и судейская практика.

Тренировочный план складывается из двух, преемственно связанных между собой этапов:

- этап начальной подготовки (НП) - до 3 лет
- этап тренировочный (этап спортивной специализации) (Т (СС) - до 5 лет.

### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

- тренировочный процесс осуществляется в группах НП-1г.о. - 6 часов недельной нагрузки, НП -2г.о., 3г.о. - 8,9 часов, (в зависимости от вида спорта)

Задачами данного этапа являются: начальное освоение техники и тактики выбранного вида спорта.

Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни.

### ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (СС) ЭТАП

- тренировочный процесс осуществляется в группах начальной специализации 1 г.о. с недельной нагрузкой 9,10,12 часов (в зависимости от вида спорта), и 2 г.о. - с

недельной нагрузкой 12, 15 часов, в группах углубленной специализации 3 г.о. – 14,15,18 часов (в зависимости от вида спорта), 4 г.о. – 16, 18, 20 часов (в зависимости от вида спорта), 5 г.о. – 20 часов.

Характерной чертой этапа является постепенное увеличение количества тренировочных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок.

### ***Основные виды и содержание спортивной подготовки.***

1. Физическая подготовка включает:

- Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
- Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

Контрольно-нормативные мероприятия, которые проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

2. Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для каждого вида спорта.

3. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций.

Тренировочный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

4. Самостоятельная работа включает в себя:

- Психологическую подготовку, которая предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.
- Инструкторско-судейскую практику. Одной из задач СШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на тренировочном этапе.
- Соревнования. Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.
- Медицинское обследование. Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

### ***Методическое обеспечение тренировочного процесса.***

Методическое обеспечение тренировочного процесса осуществляется на уровне: Научно-методической помощи:

- Разработка и внедрение тренировочных программ спортивной направленности.
- Участие в семинарах для тренеров по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.

Консультативно-методической помощи:

- Проведение тренерских советов в рамках СШ. Методические семинары и консультации с привлечением учителей физической культуры общеобразовательных школ.
- Организация и проведение спартакиад школьников и дошкольников. Организация и проведение городских, районных и окружных соревнований.

Повышение квалификации:

- Изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры.
- Участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней, и в их судействе.
- Участие в городских, окружных конкурсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований.
- Обеспечение современной методической литературой.
- Изучение правил соревнований и изменений в них.
- Самовыдвижение на присвоение квалификационной категории.
- Самообразование.
- Участие в конкурсах учреждений спортивной подготовки детей.

Программы спортивной подготовки, реализуемые МАУ «СШ «Виктория».

Программы реализуют различные цели и задачи от общего оздоровления детей и подростков до получения спортивных результатов.

В программном материале предусмотрены разделы: теоретической, общей и специальной физической подготовки, основы техники и тактики выбранного вида спорта, психологической подготовки юных спортсменов, а также определены: система контрольных нормативов, воспитательные и восстановительные мероприятия. Объем и содержание тренировочных программ распределено по количеству часов в неделю и представлено в виде таблиц (таблицы прилагаются)

## Велоспорт (шоссе)

Этапы подготовки		Количество человек	Недельный объем (час)	Возраст учащихся	Минимальные требования
ГНП	1 г.о.	12	6	10 и старше	б/р.
	2 г.о.	12	9	11 и старше	б/р.
	3 г.о.	12	9	12 и старше	б\р.
ТСС	1 г.о.	10	12	13 и старше	юн
	2 г.о.	8	15	14 и старше	III
	3 г.о.	8	18	15 и старше	II
	4 г.о.	8	20	15 и старше	I

Соотношение средств общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), технической, тактической подготовки в % по программам спортивной подготовки

[illegible]

## Футбол

Этапы подготовки		Количество человек	Недельный объем (час)	Возраст учащихся	Минимальные требования
ГНП	1 г.о.	15	6	9 и старше	Выполнить контрольно-нормативные требования программы
	2 г.о.	15	8	10 и старше	
ТСС	1 г.о.	15	10	12 и старше	
	2 г.о.	12	12	13 и старше	
	3 г.о.	12	14	14 и старше	

Соотношение средств общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), технической, тактической и игровой подготовки в %  
по программам спортивной подготовки

№ пп	Разделы подготовки	ГНП		ТСС		
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й
1.	Общая физическая подготовка	15	17	17	15	15
2.	Специальная физическая подготовка	5	6	10	11	11
3.	Техническая подготовка	39	35	27	22	22
4	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	24	25	27	32	32
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	10	10	11	10
6.	Текущие и переводные контрольные нормативы (подготовка к ним)	13	2	3	3	4
7.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	5	5	6	6	6
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	по специальному плану		
<b>Общее кол-во учебных часов</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

### Конькобежный спорт

Этапы подготовки		Количество человек	Недельный объем (час)	Возраст учащихся	Минимальные требования
ГНП	2 г.о.	15	9	10 и старше	Выполнить контрольно-нормативные требования программы
	3 г.о.	15	9	11 и старше	
ТСС	1 г.о.	12	10	12 и старше	
	3 г.о.	10	15	14 и старше	
	4 г.о.	8	17	15 и старше	

Соотношение средств общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП (в %) по программам спортивной подготовки

№ пп	Разделы подготовки	ГНП		ТСС		
		2-й	3-й	1-й	3-й	4-й
1.	Общая физическая подготовка	42	39	42	32	32
2.	Специальная физическая подготовка	34	35	28	32	33
3.	Техническая подготовка	19,5	20,5	18	18	18
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка			5	5	5
6.	Текущие и переводные контрольные нормативы (подготовка к ним)	2	2	2	5	3
7.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	3	3	5	6
8.	Восстановительные мероприятия	0,5	0,5	2	3	3
<b>Общее кол-во учебных часов</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

## Регби

Этапы подготовки		Количество человек	Недельный объем (час)	Возраст учащихся	Минимальные требования
НП	1 г.о.	20	6	9 и старше	
ТСС	2 г.о.	15	12	12 и старше	Выполнить контрольно-нормативные требования программы
	3 г.о.	12	15	13 и старше	
	4 г.о.	12	18	14 и старше	
					I спортивный разряд

Соотношение средств общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП) и специальной подготовки (СП) (в %) по программам спортивной подготовки

№ пп	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		НП	ТСС		
		1-й	2-й	3-й	4-й
1.	Теоретическая	3	3	3	4
2.	Общепфизическая	22	17	15	10
3.	Специально Физическая	13	14	13	13
4.	Техническая	20	15	14	15
5.	Тактическая	10	13	14	15
6.	Интегральная	13	13	12	14
7.	Контрольные Испытания	3	2	3	2
8.	Игровая соревновательная	16	16	18	14
9.	Инструкторская и судейская практика		2	2	2
10.	Восстановительные мероприятия		5	6	11
<b>Общее кол-во учебных часов</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Зам. директора

Д.В.Новокшопова

Утверждаю  
 Директор  
 МАУ «СШ «Виктория»  
 \_\_\_\_\_ А.Р. Набиев  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

Тренировочный план тренировочных занятий  
 по программам спортивной подготовки  
по велоспорт шоссе

№ пп	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		ГНП			ТСС			
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
1.	Теоретическая подготовка	3	10	10	6	8	10	21
2.	Общая физическая подготовка	125	145	131	187	187	187	187
	Специальная физическая подготовка	110	210	224	295	421	515	603
	Техническая подготовка	31	32	32	29	23	47	52
4.	Тактическая, психическая подготовка	12	23	23	32	31	45	52
4.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	10	10	25	47	56	52
6.	Техническое обслуживание велосипедов	19	28	28	38	47	56	53
7.	Приемные и переводные испытания	9	10	10	12	16	20	20
<b>Общее кол-во учебных часов в год</b>		<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>780</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>

Зам. директора

Д.В.Новокшенова

Утверждаю  
 Директор  
 МАУ «СШ «Виктория»  
 \_\_\_\_\_ А.Р. Набиев  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

Тренировочный план тренировочных занятий  
 по программам спортивной подготовки  
по футболу

№ пп	Разделы подготовки	ГНП		ТСС		
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й
1.	Общая физическая подготовка	48	71	88	95	110
2.	Специальная физическая подготовка	16	26	53	68	80
3.	Техническая подготовка	122	145	140	138	160
4	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	75	100	140	199	233
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	32	41	51	67	73
6.	Текущие и переводные контрольные нормативы (подготовка к ним)	4	8	16	20	29
7.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	15	25	32	37	43
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	по специальному плану		
<b>Общее кол-во учебных часов</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>

Зам. директора

Д.В.Новокшенова

Утверждаю  
Директор  
МАУ «СШ «Виктория»  
\_\_\_\_\_ А.Р. Набиев  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

Тренировочный план тренировочных занятий  
по программам спортивной подготовки  
по конькобежному спорту

№ пп	Разделы подготовки	ГНП		ТСС		
		2-й	3-й	1-й	3-й	4-й
1.	Общая физическая подготовка	196	183	218	250	300
2.	Специальная физическая подготовка	160	163	147	250	310
3.	Техническая подготовка	90	96	100	140	170
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка			25	39	46
6.	Текущие и переводные контрольные нормативы (подготовка к ним)	10	10	14	39	30
7.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	10	14	16	39	56
8.	Восстановительные мероприятия	2	2	10	23	24
<b>Общее кол-во учебных часов</b>		<b>468</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>780</b>	<b>936</b>

Зам. директора

Д.В.Новокшенова

Утверждаю  
 Директор МАУ  
 «СШ «Виктория»  
 \_\_\_\_\_ А.Р. Набиев  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

Тренировочный план тренировочных занятий  
 по программам спортивной подготовки  
по регби

№ пп	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		НП	ТСС		
		1-й	2-й	3-й	4-й
1.	Теоретическая	10	16	20	36
2.	Общефизическая	68	105	120	92
3.	Специально Физическая	40	85	99	120
4.	Техническая	65	95	109	137
5.	Тактическая	30	80	111	137
6.	Интегральная	40	82	97	127
7.	Контрольные Испытания	8	10	20	22
8.	Игровая соревновательная	51	100	137	127
9.	Инструкторская и судейская практика	-	16	20	20
10.	Восстановительные мероприятия	-	35	51	108
<b>Общее кол-во учебных часов</b>		<b>312</b>	<b>624</b>	<b>780</b>	<b>936</b>

Зам. директора

Д.В.Новокшенова

Утверждаю  
 Директор МАУ  
 СШ "Виктория"  
 \_\_\_\_\_ А.Р. Набиев

**Примерный план - график распределение часов для групп начальной подготовки 1 - го года обучения отделения велоспорт (шоссе)**  
**( ГНП - 1 - 6 часов в неделю)**

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
1. Теоретическая подготовка	1					1		1					3
2. ОФП	10	15	10	10	10	10	10	8	7	10	15	10	125
3.СФП	7	4	10	9	10	7	10	10	10	10	10	13	110
4. Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	31
5.Тактическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6.Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика								1	1	1			3
7. Техническое обслуживание велосипедов	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1			19
8. Приемные и переводные испытания	2	1		1				1	3	1			9
<b>ВСЕГО:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>312</b>
<b>Из низ самостоятельная работа:</b>											<b>10</b>	<b>26</b>	<b>36</b>

Утверждаю  
 Директор МАУ  
 СШ "Виктория"  
 \_\_\_\_\_ А.Р. Набиев

**Примерный план - график распределение часов для групп начальной подготовки 2-го года обучения отделения велоспорта (шоссе)**  
**( ГНП - 2 - 9 часов в неделю)**

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
1. Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
2. ОФП	13	13	14	11	11	14	13	9	9	11	13	14	145
3.СФП	18	18	19	17	18	19	17	17	16	15	18	18	210
4. Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1		32
5.Тактическая, психологическая подготовка							5	3	3	4	4	4	23
6.Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика		2			2			2	2	2			10
7. Техническое обслуживание велосипедов	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	28
8. Приемные и переводные испытания	2			2	2			2	2				10
<b>ВСЕГО:</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>468</b>
<b>Из них самостоятельная работа:</b>											<b>15</b>	<b>39</b>	<b>54</b>

Утверждаю  
 Директор МАУ  
 СШ "Виктория"  
 \_\_\_\_\_ А.Р. Набиев

**Примерный план - график распределение часов для групп начальной подготовки 3-го года обучения отделения велоспорта (шоссе)**  
**( ГНП - 3 - 9 часов в неделю)**

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
1. Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
2. ОФП	12	12	13	10	10	12	11	8	8	9	12	14	131
3.СФП	19	19	20	18	19	21	19	18	17	17	19	18	224
4. Техническая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1		32
5.Тактическая, психологическая подготовка							5	3	3	4	4	4	23
6.Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика		2			2			2	2	2			10
7. Техническое обслуживание велосипедов	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	28
8. Приемные и переводные испытания	2			2	2			2	2				10
<b>ВСЕГО:</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>468</b>
<b>Из низ самостоятельная работа:</b>											<b>15</b>	<b>39</b>	<b>54</b>

Утверждаю  
Директор МАУ  
СШ "Виктория"  
\_\_\_\_\_ А.Р. Набиев

**Примерный план - график распределение тренировочной нагрузки для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
1-го года обучения отделения велоспорт (шоссе)  
( ТСС - 1 - 12 часов в неделю)**

[illegible]

Утверждаю  
Директор МАУ  
СШ "Виктория"  
\_\_\_\_\_ А.Р. Набиев

**Примерный план - график распределение тренировочной нагрузки для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
2-го года обучения отделения велоспорт (шоссе)  
( ТСС - 2 - 15 часов в неделю)**

[illegible]

Утверждаю  
Директор МАУ  
СШ "Виктория"  
\_\_\_\_\_ А.Р. Набиев

**Примерный план - график распределение тренировочной нагрузки для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
3-го года обучения отделения велоспорт (шоссе)  
( ТСС - 3 - 18 часов в неделю)**

[illegible]

Утверждаю  
Директор МАУ  
СШ "Виктория"  
А.Р. Набиев

**Примерный план - график распределение тренировочной нагрузки для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
4-го года обучения отделения велоспорт (шоссе)  
( ТСС - 4 - 20 часов в неделю)**

[illegible]

Утверждаю  
 Директор МАУ  
 СШ "Виктория"  
 \_\_\_\_\_ А.Р. Набиев

**Примерный план - график распределение тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки 2-го года обучения отделения  
 спорт  
 ( ГНП - 2 - 9 часов в неделю)**

**конькобежный**

	сентяб	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
<b>1. Теоретическая подготовка</b>													<b>0</b>
<b>2. ОФП</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>18</b>	<b>196</b>
<b>3.СФП</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>160</b>
<b>4. Техническая подготовка ( в процессе тренировочных занятий)</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>8</b>	<b>90</b>
<b>8. Контрольные и переводные нормативы</b>	<b>2</b>								<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
<b>9. Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>						<b>10</b>
<b>10. Восстановительные мероприятия</b>								<b>1</b>	<b>1</b>				<b>2</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>39</b>	<b>468</b>
<b>Из низ самостоятельная работа:</b>											<b>15</b>	<b>39</b>	<b>54</b>
	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>39</b>	

Утверждаю  
 Директор МАУ  
 СШ "Виктория"  
 \_\_\_\_\_ А.Р. Набиев

**Примерный план - график распределение учебных часов для групп начальной подготовки 3-го года обучения отделения конькобежный спорт  
 ( ГНП - 3 - 9 часов в неделю)**

	сентяб	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
<b>1. Теоретическая подготовка</b>													<b>0</b>
<b>2. ОФП</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>18</b>	<b>183</b>
<b>3.СФП</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>163</b>
<b>4. Техническая подготовка ( в процессе тренировочных занятий)</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>7</b>			<b>8</b>	<b>96</b>
<b>8. Контрольные и переводные нормативы</b>	<b>2</b>								<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
<b>9. Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях</b>				<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>						<b>14</b>
<b>10. Восстановительные мероприятия</b>											<b>2</b>		<b>2</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>39</b>	<b>468</b>
<b>Из низ самостоятельная работа:</b>											<b>15</b>	<b>39</b>	<b>54</b>

Утверждаю  
 Директор МАУ  
 СШ "Виктория"  
 \_\_\_\_\_ А.Р. Набиев

**Примерный план - график распределение тренировочной нагрузки для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
 1-го года обучения отделения конькобежный спорт**

**( ТСС- 1 - 10 часов в неделю)**

	сентяб	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
<b>ОФП</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>218</b>
<b>СФП</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>147</b>
<b>Техническая подготовка</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>			<b>9</b>	<b>100</b>
<b>Тактическая подготовка , теоретическая и психологическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>						<b>25</b>
<b>Контрольные и переводные нормативы</b>				<b>3</b>	<b>2</b>				<b>6</b>	<b>3</b>			<b>14</b>
<b>Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>						<b>16</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>520</b>
<b>Из низ самостоятельная работа:</b>											<b>16</b>	<b>44</b>	<b>60</b>

Утверждаю  
 Директор МАУ  
 СШ "Виктория"  
 \_\_\_\_\_ А.Р. Набиев

**Примерный план - график распределение тренировочной нагрузки для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
 3-го года обучения отделения конькобежный спорт  
 ( ТСС- 3 - 15 часов в неделю)**

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
<b>ОФП</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>32</b>	<b>37</b>	<b>32</b>	<b>250</b>
<b>СФП</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>250</b>
<b>Техническая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>			<b>14</b>	<b>140</b>
<b>Тактическая подготовка , теоретическая и психологическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>			<b>39</b>
<b>Контрольные и переводные нормативы</b>	<b>6</b>			<b>6</b>	<b>6</b>			<b>5</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>3</b>		<b>39</b>
<b>Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях</b>		<b>4</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>						<b>39</b>
<b>Восстановительные мероприятия</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>23</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>63</b>	<b>67</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>62</b>	<b>65</b>	<b>63</b>	<b>67</b>	<b>66</b>	<b>67</b>	<b>65</b>	<b>780</b>
<b>Из них самостоятельная работа:</b>											<b>25</b>	<b>65</b>	<b>90</b>

Утверждаю  
 Директор МАУ  
 СШ "Виктория"  
 \_\_\_\_\_ А.Р. Набиев

**Примерный план - график распределение тренировочной нагрузки для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
 4-го года обучения отделения конькобежный спорт  
 ( ТСС- 4 - 18 часов в неделю)**

	сентяб	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
<b>ОФП</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>42</b>	<b>41</b>	<b>31</b>	<b>300</b>
<b>СФП</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>21</b>	<b>310</b>
<b>Техническая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>			<b>16</b>	<b>170</b>
<b>Тактическая подготовка , теоретическая и психологическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>					<b>46</b>
<b>Контрольные и переводные нормативы</b>	<b>6</b>								<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>30</b>
<b>Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>4</b>				<b>2</b>	<b>56</b>
<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>24</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>77</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>74</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>77</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>936</b>
<b>Из низ самостоятельная работа:</b>											<b>30</b>	<b>78</b>	<b>108</b>

Утверждаю  
Директор МАУ  
СШ "Виктория"  
\_\_\_\_\_ А.Р. Набиев

**Примерный план - график распределение часов для групп начальной подготовки 1-го года обучения отделения футбол  
( ГНП - 1 - 6 часов в неделю)**

[illegible]

Утверждаю  
Директор МАУ  
СШ "Виктория"  
\_\_\_\_\_ А.Р. Набиев

**Примерный план - график распределение часов для групп начальной подготовки 2-го года обучения отделения футбол  
( ГНП - 2 - 8 часов в неделю)**

[illegible]

Утверждаю  
Директор МАУ  
СШ "Виктория"  
А.Р. Набиев

**Примерный план - график распределение тренировочной нагрузки для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
1-го года обучения отделения регби  
( ТСС - 1 - 10 часов в неделю)**

[illegible]

Утверждаю  
Директор МАУ  
СШ "Виктория"  
А.Р. Набиев

**Примерный план - график распределение тренировочной нагрузки для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
2-го года обучения отделения футбол  
( ТСС - 2 - 12 часов в неделю)**

[illegible]

Утверждаю  
 Директор МАУ  
 СШ "Виктория"  
 \_\_\_\_\_ А.Р. Набиев

**Примерный план - график распределение тренировочной нагрузки для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
 3-го года обучения отделения футбол  
 ( ТСС -3 - 14 часов в неделю)**

	сентяб	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
<b>ОФП</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>110</b>
<b>СФП</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>80</b>
<b>Техническая подготовка</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>160</b>
<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>73</b>
<b>Технико-тактическая (интегральная) подготовка</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>233</b>
<b>Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и</b>	<b>4</b>			<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		<b>4</b>	<b>43</b>
<b>Текущие и контрольные испытания</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>4</b>			<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>			<b>29</b>
<b>Восстановительные мероприятия</b>													<b>0</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>728</b>
<b>Из низ самостоятельная работа:</b>											<b>62</b>	<b>22</b>	<b>84</b>

Утверждаю  
 Директор МАУ  
 СШ "Виктория"  
 \_\_\_\_\_ А.Р. Набиев

**Примерный план - график распределение тренировочной нагрузки для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
 4-го года обучения отделения регби  
 ( ТСС -4 - 18 часов в неделю)**

	сентяб	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
Теоретическая подготовка	1	1			1		1	1	1				6
ОФП	16	13	18	18	21	22	19	17	20	25	23	23	235
СФП	26	30	32	30	30	32	36	32	32	32	35	27	374
Техническая подготовка	14	14	14	14	10	10	10	10	10	10	10	14	140
Тактическая подготовка	8	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	76
Контрольные испытания	2	4		4	2			4	2				18
Игровая подготовка	9	7	4	2	2	2	2	2		2	2	5	39
Соревнования			2	2	4	4	2	4	2	3	2	3	28
Контрольные и переводные нормативы	2	1		2	2			2	3				12
Инструкторская практика, судейская			2			2	2		2				8
<b>ВСЕГО:</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>936</b>
<b>Из них самостоятельная работа:</b>											78	30	108

Утверждаю  
Директор МАУ  
СШ "Виктория"  
А.Р. Набиев

**Примерный план - график распределение тренировочной нагрузки для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
3-го года обучения отделения регби  
( ТСС -3 - 15 часов в неделю)**

[illegible]

Утверждаю  
Директор МАУ  
СПШ "Виктория"  
А.Р. Набиев

**Примерный план - график распределение тренировочной нагрузки для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
2-го года обучения отделения регби  
( ТСС - 2 - 12 часов в неделю)**

[illegible]

Утверждаю  
Директор МАУ  
СП "Виктория"  
А.Р. Набиев

**Примерный план - график распределение часов для групп начальной подготовки 1-го года обучения отделения регби  
( НП-1 - 6 часов в неделю)**

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
ОФП	14	15	14	13	14	12	12	13	14	15	19	18	173
СФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	47
Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	62
Тактическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1					7
Теоретическая подготовка	1												1
Психологическая подготовка							1						1
Игровая подготовка	1	1	2		1	1	1	1		1			9
Контрольные и переводные нормативы	1			1					1				3
Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях				2	1	1	2	1	1	1			9
<b>ВСЕГО:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>312</b>
<b>Из них самостоятельная работа:</b>											28	8	36