

Утверждаю:  
Директор МБУ Спортивная школа Саянского района



Б.А. Патрушев

Дир. № 55-10/2020 от 25.08.2020

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального бюджетного учреждения  
Спортивная школа Саянского района  
на 2020 – 2021 спортивный сезон

Годовой план тренировочной работы муниципального бюджетного учреждения Спортивная школа Саянского района на 2019/2020 спортивный сезон разработан в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта Волейбол, Лыжные гонки, Футбол, Хоккей, Уставом школы, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для учреждений дополнительного образования, спортивными программами по видам спорта.

Тренировочная работа в МБУ Спортивная школа Саянского района осуществляется на основании программ подготовки спортивного резерва «Волейбол», «Футбол», «Лыжные гонки», «Хоккей» и программ спортивной подготовки по видам спорта: «Волейбол», «Лыжные гонки», «Футбол», «Хоккей».

Программа спортивной подготовки «Волейбол». План тренировочной работы на 52 недели

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Год подготовки	3 год подготовки	4 год подготовки
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>8</b>	<b>14</b>
Общая физическая подготовка	102	124
Специальная физическая подготовка	52	88
Техническая подготовка	94	172
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	62	178
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	58	72
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	48	94
<b>Всего часов</b>	<b>416</b>	<b>728</b>
<b>Количество групп</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Всего групп</b>	<b>2</b>	

Программа подготовки спортивного резерва «Волейбол». План тренировочной работы на 46 недель

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы подготовки	
	Спортивно-оздоровительный этап	
Год подготовки	2 год подготовки	
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	
Общая физическая подготовка	146	
Специальная физическая подготовка	40	
Техническая подготовка	30	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	40	
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	14	
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская пр.	6	
<b>Всего часов</b>	<b>276</b>	
<b>Количество групп</b>	<b>1</b>	
<b>Всего групп</b>	<b>1</b>	

Программа спортивной подготовки «Хоккей». План тренировочной работы на 52 недели

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Год подготовки		2,3 год подготовки	1 год подготовки	3,4 год подготовки
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>9</b>	<b>14</b>	<b>18</b>
Общая физическая подготовка		76	72	84
Специальная физическая подготовка		28	72	84
Участие в спортивных соревнованиях		24	109	140
Техническая подготовка		132	116	112
Тактическая подготовка		42	69	102
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая		32	72	96
Инструкторская и судейская практика		-	-	28
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		134	218	290
<b>Всего часов</b>		<b>468</b>	<b>728</b>	<b>936</b>
<b>Количество групп</b>		<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Всего групп</b>	<b>7</b>			

Программа подготовки спортивного резерва «Хоккей». План тренировочной работы на 46 недель

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы подготовки
	Спортивно-оздоровительный этап
Год подготовки	весь период
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>
Общая физическая подготовка	106
Специальная физическая подготовка	56
Участие в спортивных соревнованиях	6
Техническая подготовка	56
Тактическая подготовка	34
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе теоретическая, психологическая	18
Инструкторская и судейская практика	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-
<b>Всего часов</b>	<b>276</b>
<b>Количество групп</b>	<b>2</b>
<b>Всего групп</b>	<b>2</b>

Программа подготовки спортивного резерва «Лыжные гонки». План тренировочной работы на 46 недель

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы подготовки	
	Спортивно-оздоровительный этап	Тренировочный этап <i>с.п.</i>
Год подготовки	весь период	1 год подготовки
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>14</b>
Общая физическая подготовка	182	270
Специальная физическая подготовка	64	192
Участие в спортивных соревнованиях	-	12
Техническая подготовка	26	116
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	4	26
Инструкторская и судейская практика	-	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	16
<b>Всего часов</b>	<b>276</b>	<b>644</b> <i>728</i>
<b>Количество групп</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Всего групп</b>	<b>2</b>	

**Программа спортивной подготовки «Футбол». План тренировочных занятий на 52 недели**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы подготовки	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
Год подготовки	4 год подготовки	
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>12</b>	
Общая физическая подготовка	96	
Специальная физическая подготовка	62	
Техническая подготовка	136	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	68	
Технико-тактическая (интегральная ) подготовка	224	
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	38	
<b>Всего часов</b>	<b>624</b>	
<b>Количество групп</b>	<b>1</b>	
<b>Всего групп</b>	<b>1</b>	

**Программа подготовки спортивного резерва «Футбол». План тренировочных занятий на 46 недель**

Этапы и годы подготовки	Разделы спортивной подготовки	
	Этап спортивно-оздоровительный этап	Тренировочный этап
Год подготовки	1 год подготовки	1 год подготовки
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>9</b>
Общая физическая подготовка	152	136
Специальная физическая подготовка	40	70
Техническая подготовка	30	112
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	40	46
Технико-тактическая (интегральная ) подготовка	14	38
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	12
<b>Всего часов</b>	<b>276</b>	<b>414</b>
<b>Количество групп</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Всего групп</b>	<b>2</b>	

Программа спортивной подготовки «Футбол». План тренировочных занятий на 52 недели

<b>Разделы спортивной подготовки</b>	<b>Тренировочный этап</b>
Год подготовки	4 год подготовки
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>16</b>
Общая физическая подготовка	148
Специальная физическая подготовка	298
Техническая подготовка	148
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	90
Инструкторская и судейская практика	24
Участие в соревнованиях	74
Медицинские и медикобиологические мероприятия	16
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	34
<b>Всего часов</b>	<b>832</b>
<b>Количество групп</b>	<b>1</b>
<b>Всего групп</b>	<b>1</b>

Программа подготовки спортивного резерва «Футбол». План тренировочных занятий на 46 недель

Разделы спортивной подготовки	Этап спортивно-оздоровительный этап	Тренировочный этап
	1 год подготовки	1 год подготовки
Год подготовки	1 год подготовки	1 год подготовки
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
Общая физическая подготовка	152	198
Специальная физическая подготовка	40	50
Техническая подготовка	30	198
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	40	44
Инструкторская и судейская практика	14	18
Участие в соревнованиях	-	22
Медицинские и медикобиологические мероприятия		6
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		16
<b>Всего часов</b>	<b>276</b>	<b>552</b>
<b>Количество групп</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Всего групп</b>	<b>2</b>	