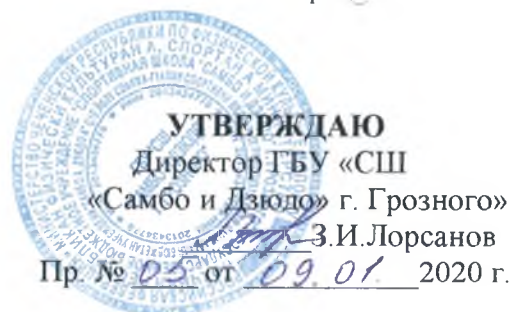


Министерство Чеченской Республики по физической культуре и спорту
Государственное бюджетное учреждение
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «Самбо и Дзюдо» г. ГРОЗНОГО»
(ГБУ «СШ «Самбо и Дзюдо» г. Грозного)»
Нохчийн Республикан физически культуран а, спортан а министерство
Пачхьалкхан бюджетан учреждени
СОБЛЖА Г1АЛИН «Самбо и Дзюдо» Ц1Е ОЛУ СПОРТИВНИ ШКОЛА»

364024, Чеченская Республика, г. Грозный, ул. Мира, 83

zelim.sport@mail.ru

ПРИНЯТ
на Методическом совете
«СШ «Самбо и Дзюдо» г. Грозного»
протокол № 1
«09» 01 2020 г



Тренировочный план СШ «Самбо и Дзюдо» на 2020 год.

В ГБУ «СШ «Самбо и Дзюдо» г. Грозного» культивируется 6 видов спорта: вольная борьба, дзюдо, тхэквондо, кикбоксинг, боевое самбо, футбол, что позволяет удовлетворить интересы и потребности детей и добиться массового привлечения их к занятиям.

Тренировочный план разработан на основе в соответствии с Федеральным стандартам спортивной подготовки по видам спорта с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учетом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 декабря 2012 г. № 325).

Тренировочный план включает в себя этапы обучения: начальной подготовки (3 года) и тренировочный этап (5 лет). Спортивная подготовка многолетняя, круглогодичная.

Тренировочный план разрабатывается из расчета 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы, с увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношения времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ – тренировочный процесс происходит в группах:

- Дзюдо СОГ и НП -1 - 5 часов недельной нагрузки, НП -2,3,4 - 6 часов.
- Самбо НП-1-6 часов недельной нагрузки, НП-2 – 9 часов.
- Тхэквондо НП-1 – 5 часов недельной нагрузки, НП-2,3 – 6 часов.
- Кикбоксинг НП-1 – 6 часов недельной нагрузки, НП-2, 3 – 9 часов.
- Вольная борьба НП-1 – 6 часов недельной нагрузки, НП-2,3 – 9 часов.
- Футбол НП-1 – 6 часов недельной нагрузки, НП-2,3 – 9 часов.

Задачами данного этапа являются: отбор детей для систематических занятий спортом, с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей. Начального освоение техники и тактики выбранного вида спорта. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни.

Этап начальной подготовки характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера. **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП** содержит две отдельные составляющие начальной специализации (до 2 лет занятий дзюдо -12ч., самбо- 12ч., тхэквондо- 10ч., кикбоксинг- 12ч., вольная борьба – 12ч., футбол- 12 ч.) и углубленной (3-5 лет дзюдо- 18ч., самбо- 18ч., тхэквондо- 18ч., кикбоксинг- 18ч., вольная борьба – 20 ч., футбол- 16 ч.). Характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Целенаправленно осуществляется работа по совершенствованию техники и тактики. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Совершенствованием техники и развитием специальных физических качеств.

Основные виды содержания спортивной подготовки.

1. Физическая подготовка включает:

- Общую физическую подготовку (ОФП), направленное на системное занятие физическими упражнениями характерные для каждого конкретного вида спорта: дзюдо, самбо, вольная борьба, тхэквондо, кикбоксинг, футбол.
- Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

2. **Техническая подготовка** включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для характерные для каждого конкретного вида спорта.
3. **Теоретическая подготовка** проводится в форме бесед, лекций. Учебный 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. **Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.
5. **Инструкторско-судейская практика.** Одной из задач СШ является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.
6. **Контрольно-нормативные** мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.
7. **Соревнования.** Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.
8. **Восстановительные мероприятия** используются для восстановления работоспособности занимающихся СШ. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.
9. **Медицинское обследование.** Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностика 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 учебных 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 тренеров спортивных школ города.

Организация и проведение районных, городских соревнований.

Аттестация тренеров СШ.

Повышение квалификации:

- изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры;
- участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней, и в их судействе;
- участие в районных, областных 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 дополнительного образования детей.

**Программы спортивной подготовки, реализуемые
в ГБУ СШ «Самбо и Дзюдо»
по возрасту занимающихся, сроку и виду программ.**

Программы спортивной подготовки	Возраст занимающихся	Срок реализации программ	Вид спортивной программы
Вольная борьба	Этап начальной подготовки		
	10-12 лет	3 года	Программа спортивной подготовки
	Тренировочный этап		
	12-14	4 года	Программа спортивной подготовки
	Спортивного совершенствования		
	14-17	Без ограничений	Программа спортивной подготовки

Программы спортивной подготовки	Возраст занимающихся	Срок реализации программ	Вид спортивной программы
Дзюдо	Этап начальной подготовки		
	7 лет	4 года	Программа спортивной подготовки
	Тренировочный этап		
	11	5 лет	Программа спортивной подготовки
	Спортивного совершенствования		
	14	Без ограничений	Программа спортивной подготовки

Программы спортивной подготовки	Возраст занимающихся	Срок реализации программ	Вид спортивной программы
Самбо	Этап начальной подготовки		
	10 лет	2 года	Программа спортивной подготовки
	Тренировочный этап		
	12 лет	4 года	Программа спортивной подготовки
	Спортивного совершенствования		
	14 лет	Без ограничений	Программа спортивной подготовки

Программы спортивной подготовки	Возраст занимающихся	Срок реализации программ	Вид спортивной программы
--	-----------------------------	---------------------------------	---------------------------------

Кикбоксинг	Этап начальной подготовки		
	10 лет	3 года	Программа спортивной подготовки
	Тренировочный этап		
	11 лет	5 лет	Программа спортивной подготовки
	Спортивного совершенствования		
	15 лет	Без ограничений	Программа спортивной подготовки

Программы спортивной подготовки	Возраст занимающихся	Срок реализации программ	Вид спортивной программы
Тхэквондо	Этап начальной подготовки		
	7 лет	3 года	Программа спортивной подготовки
	Тренировочный этап		
	10 лет	4 лет	Программа спортивной подготовки
	Спортивного совершенствования		
	14 лет	Без ограничений	Программа спортивной подготовки

Программы спортивной подготовки	Возраст занимающихся	Срок реализации программ	Вид спортивной программы
Футбол	Этап начальной подготовки		
	9 лет	3 года	Программа спортивной подготовки
	Тренировочный этап		
	12 лет	5 лет	Программа спортивной подготовки

	Спортивного совершенствования		
	16 лет	Без ограничений	Программа спортивной подготовки

Учебно-материальное оснащение реализуемых программ

№ п/п	Наименование деятельности	Наличие
1	Дзюдо	г. Грозный, СОШ № 15, СОШ № 18, СОШ № 106, СОШ № 36, СОШ 6.
2	Боевое самбо	г.Грозный, Гимназия № 3, СОШ № 6.
3	Вольная борьба	г. Грозный, Гимназия № 4
4	Тхэквондо	г. Грозный, СОШ № 20
5	Футбол	г.Грозный, Стадион «Итт ало»
6	Кикбоксинг	г. Грозный, ул. Киевская 45. Техникум
		<ul style="list-style-type: none"> - Спортивный инвентарь и оборудование - Учебные программы - Методическое обеспечение

Годовой учебно -тематический план по дзюдо ГБУ «СШ «Самбо и Дзюдо» г. Грозного» на 52 недели

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап				
		<i>Периоды обучения на этапах подготовки</i>									
		1 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		<i>Максимальная недельная нагрузка</i>									
		5	5	6	6	6	12	12	18	18	18
		<i>Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в академ. часах</i>									
		2-1,5	2-1,5	2	2	2	3	3	3	3	3
		<i>Максимальная наполняемость групп</i>									
		25	25	25	25	25	20	16	14	12	12
1	Общая физическая подготовка	142	142	146	146	146	154	154	177	177	177
2	Специальная физическая подготовка	10	10	24	24	24	118	118	205	205	205
3	Технико-тактическая подготовка	90	90	96	96	96	244	244	337	337	337
4	Контрольные игры и соревнования	-	-	-	-	-	25	25	52	52	52
5	Контрольные и переводные нормативы	2	2	4	4	4	12	12	2	2	2
6	Судейская практика	-	-	-	-	-	12	12	32	32	32
7	Медицинское обследование восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	10	10	18	18	18
8	Теоретическая подготовка	12	12	12	12	12	16	16	46	46	46
9	Общее количество часов	260	260	312	312	312	624	624	936	936	936

Годовой учебно -тематический план по самбо ГБУ «СШ «Самбо и Дзюдо» г. Грозного» на 52 недели

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап			
		<i>Периоды обучения на этапах подготовки</i>						
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
		<i>Максимальная недельная нагрузка</i>						
		6	9	9	12	12	18	18
		<i>Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в академ. часах</i>						
		2	3	3	3	3	3	3
		<i>Максимальная наполняемость групп</i>						
		25	25	25	20	16	14	12
1	Общая физическая подготовка	104	152	152	130	130	215	215
2	Специальная физическая подготовка	45	70	70	143	143	205	205
3	Технико-тактическая подготовка	136	191	191	255	255	383	383
4	Теоретическая подготовка	12	18	18	24	24	37	37
5	Психологическая подготовка	9	14	14	24	24	37	37
6	Контрольные и переводные нормативы	2	8	8	12	12	10	10
7	Участие в соревнованиях, инструкторская практика и судейская практика	-	9	9	24	24	46	46
8	Медицинское обследование	4	6	6	12		3	3
Общее количество часов		312	468	468	624	624	936	936

Годовой учебно - тематический план по вольной борьбе ГБУ «СШ «Самбо и Дзюдо» г. Грозного» на 52 недели

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап			
		<i>Периоды обучения на этапах подготовки</i>						
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
		<i>Максимальная недельная нагрузка</i>						
		6	9	9	12	12	20	20
		<i>Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в академ. часах</i>						
		2	3	3	3	3	3	3
		<i>Максимальная наполняемость групп</i>						
		25	25	25	20	16	14	12
1	Общая физическая подготовка	164	172	172	212	212	218	218
2	Специальная физическая подготовка	76	78	78	112	112	230	230
3	Технико-тактическая подготовка	46	132	132	163	163	272	272
4	Теоретическая психологическая подготовка %	20	28	28	41	41	88	88
5	Участие в соревнованиях %	-	16	16	24	24	52	52
6	Контрольные и переводные нормативы	2	12	12	14	14	16	16
7	Инструкторская судейская практика %	-	4	4	6	6	31	31
8	Медицинское обследование, восстановительные мероприятия	4	28	28	52	52	133	133
Общее количество часов		312	468	468	624	624	1040	1040

Годовой учебно-тематический план по кикбоксингу ГБУ «СШ «Самбо и Дзюдо» г. Грозного» на 52 недели

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		<i>Периоды обучения на этапах подготовки</i>							
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		<i>Максимальная недельная нагрузка</i>							
		6	9	9	12	12	18	18	18
		<i>Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в академ. часах</i>							
		2	3	3	3	3	3	3	3
		<i>Максимальная наполняемость групп</i>							
		25	25	25	20	16	14	12	10
1	Общая физическая подготовка	178	240	240	177	177	263	263	263
2	Специальная физическая подготовка	60	93	93	128	128	250	250	250
3	Технико-тактическая подготовка	60	113	113	256	256	350	350	350
4	Теоретическая подготовка	6	6	6	18	18	24	24	24
5	Психологическая подготовка	-	-	-	13	13	13	13	13
6	Восстановительные мероприятия	-	-	-	10	10	10	10	10
7	Контрольные и переводные нормативы	4	4	4	4	4	4	4	4
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6	6	6	6
9	Участие в соревнованиях	-	8	8	8	8	12	12	12
10	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	4
Общее количество часов		312	468	468	624	624	936	936	936

Годовой учебно-тематический план по тхэквондо ГБУ «СШ «Самбо и Дзюдо» г. Грозного» на 52 недели

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап			
		<i>Периоды обучения на этапах подготовки</i>						
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
		<i>Максимальная недельная нагрузка</i>						
		5	6	6	10	10	18	18
		<i>Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в академ. часах</i>						
		2	2	2	3	3	3	3
		<i>Максимальная наполняемость групп</i>						
		25	25	25	20	16	14	12
1	Общая физическая подготовка	120	122	122	218	218	292	292
2	Специальная физическая подготовка	46	62	62	119	119	236	236
3	Технико-тактическая подготовка	62	100	100	129	129	294	294
4	Теоретическая и психологическая подготовка	12	16	16	20	20	36	36
5	Участие в соревнованиях	14	6	6	20	20	56	56
6	Контрольные и переводные нормативы	2	2	2	4	4	4	4
7	Инструкторская судейская практика	2	2	2	6	6	14	14
8	Медицинское обследование	2	2	2	4	4	4	4
Общее количество часов		260	312	312	520	520	936	936

Годовой тренировочно-тематический план по футболу ГБУ «СШ «Самбо и Дзюдо» г. Грозного» на 52 недели

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		<i>Периоды обучения на этапах подготовки</i>							
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		<i>Максимальная недельная нагрузка</i>							
		6	9	9	12	12	16	16	16
		<i>Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в академ. часах</i>							
		2	3	3	3	3	3	3	3
		<i>Максимальная наполняемость групп</i>							
		25	25	25	20	16	14	12	10
1	Общая физическая подготовка	156	210	210	224	224	141	141	141
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	49	49	316	316	316
3	Техническая подготовка	146	224	224	218	218	159	159	159
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	8	8	55	55	96	96	96
5	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	18	18	54	54	54
6	Контрольные и переводные нормативы	6	6	6	10	10	10	10	10
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	20	20	24	24	24
8	Медицинское обследование	2	2	2	6	6	6	6	6
9	Восстановительные мероприятия	2	18	18	24	24	26	26	26
Общее количество часов		312	468	468	624	624	832	832	832

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

ГБУ «СШ «Самбо и Дзюдо» г. Грозного»

№ п/п	Вид спорта	Этапы подготовки											
		Спортивно оздоровительный		Начальной подготовки				Тренировочный (этап спортивной специализации)				Совершенствования спортивного мастерства	
				До одного года		Свыше одного года		Начальной специализации		Углубленной специализации		Весь период	
		Часы в неделю	Часы в год	Часы в неделю	Часы в год	Часы в неделю	Часы в год	Часы в неделю	Часы в год	Часы в неделю	Часы в год	Часы в неделю	Часы в год
1.	Дзюдо	5	260	5	260	6	312	12	468	18	936	21	1092
2.	Самбо	6	312	6	312	9	468	12	624	18	936	28	1456
3.	Тхэквондо	5	260	5	260	6	312	10	520	18	936	28	1456
4.	Кикбоксинг	6	312	6	312	9	468	12	624	18	936	28	1456
5.	Вольная борьба	6	312	6	312	9	468	12	624	20	1040	28	1456
6.	Футбол	6	312	6	312	9	468	12	624	16	832	21	1092
Формы промежуточной аттестации		Контрольные испытания по ОФП		Приемные испытания ПИ и КПИ		Контрольно — переводные испытания		Контрольно — переводные испытания		Контрольно — переводные испытания		КМС	