

Муниципальное бюджетное учреждение спортивная школа «Сокол»  
с. Соколовское МО Гулькевичский район

Методическое пособие для тренеров

**«Составление годового плана учебно – тренировочной  
нагрузки по видам спорта для тренеров с помощью  
таблицы Excel»**

Автор:  
инструктор-методист ФСО  
МБУ СШ «Сокол»  
МО Гулькевичский район  
Литовка Наталья Ильинична

с. Соколовское  
2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Ход работы. Заполнение таблицы Excel
3. Заключение

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель данной разработки - оказать методическую помощь тренерам, облегчить работу по составлению годового плана учебно-тренировочной нагрузки по видам спорта.

Отличительной особенностью разработки является ее практическая направленность.

Одним из них главных задач для успешной подготовки занимающихся тренером, является составление плана учебно – тренировочной нагрузки (далее УТН) на год. Он определяет распределение времени на каждый вид подготовки, общую логику и систематизацию спортивной подготовки по месяцам на год.

Учебно – тренировочный план составляется на основе федерального стандарта спортивной подготовки (далее ФССП), утвержденного Министерством спорта по каждому виду спорта. ФССП – совокупность требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанных и утвержденных в соответствии с настоящим Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

При составлении годового плана УТН следует обратить внимание на количество часов, отведенных в Федеральном стандарте спортивной подготовки на общую, специальную, техническую, тактическую и другие виды подготовки (значения требований не ниже, чем те, которые определены в ФССП).

Данная разработка подготовлена инструктором-методистом МБУ СШ «Сокол» МО Гулькевичский район и предназначена для помощи тренерам, методистам, заместителям директоров по спортивной работе при составлении годового плана учебно-тренировочной нагрузки.

Данная разработка носит практический характер и позволяет облегчить работу по подсчету и распределению часов с помощью автоматических формул в таблице. Она позволяет быстро подсчитать общее количество часов в год, а также количество часов по разделам подготовки согласно федеральным стандартам спортивной подготовки.

## 2. ХОД РАБОТЫ.

Заполнение таблицы Excel «Годовой план учебно-тренировочной нагрузки».

2.1. Рассмотрим составление годового плана УТН (Приложение 1,2) на примере ФССП по самбо, этап начальная подготовка.

Данные: таблица 1 и таблица 2 взяты из ФССП по самбо.

Табл. 1

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	30-38	20-25	20-25	10-15	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	13-15	20-25	20-25	20-30	20-30
Техническая подготовка (%)	30-38	28-35	25-30	22-25	20-25
Тактическая подготовка (%)	10-12	13-15	16-18	25-30	27-35
Психологическая подготовка (%)	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
Теоретическая подготовка (%)	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5

Таб.2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	16	18	22
Общее количество часов в год	312	416	624	832	936	1144

2.2. Заполняем столбец в таблице 3 (выделен бежевым цветом): «**Общее количество часов в год по ФССП**», данные из таблицы 2.

Согласно ФССП по самбо, общее количество часов в год на этапе начальной подготовки - 312.

2.3. Заполняем столбец в таблице 3 (выделен бежевым цветом): «**% по ФССП**» в соответствии с видами подготовки из федерального стандарта (Таб. 1). Рекомендую заносить меньшее число % из рекомендованных, в таком случае в итоговой сумме часов останется резерв часов на самостоятельную подготовку, участие в соревнованиях и т.д., не прописанных в программе.

Данные «**Итого часов согласно %**» и «**ИТОГО ЧАСОВ (округление)**» заполнятся автоматически!

2.4. После заполнения граф, согласно ФССП по самбо, остались резервные 10 часов, т.к. выполнение ФССП получилось на 90%, и соответственно итога часов вышло 381 вместо 312. Данные выделены в таблице 3 красным цветом:



			0	0									0
	90		280,80	281	0	0	0	0	0	0	0	0	0
													0

2.5. Распределите резервные на разделы спортивной подготовки, которые считаете необходимыми дополнительно. Я добавила эти часы на: «Самостоятельную подготовку» (6 часов) и «Участие в соревнованиях» (4 часа). Итого должно получиться 100% выполнения вида подготовки, а общее количество часов 312 (выделено красным цветом), что соответствует данным из ФССП по виду спорта.

<i>Вид подготовки</i>	<i>% по ФССП</i>	<i>Общее кол-во часов в год по ФССП</i>	<i>Итого часов согласно %</i>	<i>ИТОГО ЧАСОВ (округление)</i>	<i>сентябрь</i>	<i>октябрь</i>	<i>...</i>	<i>май</i>	<i>июнь</i>	<i>июль</i>	<i>август</i>	<b>Всего часов</b>	
Теоретическая подготовка	4	312	12,48	12								0	
Психологическая подготовка	3		9,36	9									0
Тактическая подготовка	10		31,2	31									0
Общая физическая подготовка	30		93,6	94									0
Специальная физическая подготовка	13		40,56	41									0
Техническая подготовка	30		93,6	94									0
Технико-тактическая подготовка			0	0									0
Участие в соревнованиях	<b>4</b>		12,48	12									0
Самостоятельная работа	<b>6</b>		18,72	19									0
Интегральная подготовка			0	0									0
			0	0									0
			0	0									0
	<b>100</b>	<b>312</b>	<b>312</b>		0	0	0	0	0	0	0	0	
												0	

2.6. В столбце «**ИТОГО ЧАСОВ (округление)**» автоматически получится общее количество часов на каждый вид подготовки, необходимое распределить по месяцам с сентября по август.





0													0
312	25	24	26	25	27	28	25	26	28	27	22	29	312

### 3. Заключение

3.1. Годовой план учебно-тренировочной нагрузки готов.

*Приложение 1* – готовая таблица для расчета годового плана учебно-тренировочной нагрузки.

*Приложение 2* – образец расчета плана УТН по виду спорта «Самбо».

При заполнении таблицы, заносите данные только в белые, неокрашенные ячейки. В окрашенных ячейках находятся формулы, которые нельзя удалять во избежание неправильного расчета. При необходимости годовой план учебно-тренировочной нагрузки можно корректировать в течение года согласно изменению в расписании, праздничным нерабочим дням и локальным актам организации.

Методические рекомендации рассмотрены на заседании методического совета МБУ СШ «Сокол» МО Гулькевичский район

Рекомендовано к использованию при составлении годового плана учебно-тренировочной нагрузки.

Протокол от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_\_

Председатель комиссии \_\_\_\_\_

Годовой план учебно-тренировочной нагрузки по виду спорта \_\_\_\_\_ этап подготовки \_\_\_\_\_

Вид подготовки	% по ФССП	Общее кол-во часов в год по ФССП	Итого часов согласно %	ИТОГО ЧАСОВ (округление)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов	
Теоретическая подготовка			0	0														0
Психологическая подготовка			0	0														0
Тактическая подготовка			0	0														0
Общая физическая подготовка			0	0														0
Специальная физическая подготовка			0	0														0
Техническая подготовка			0	0														0
Технико-тактическая подготовка			0	0														0
Участие в соревнованиях			0	0														0
Самостоятельная работа			0	0														0
Интегральная подготовка			0	0														0
			0	0														0
	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
																		0

Тренер по виду спорта \_\_\_\_\_

Годовой план учебно-тренировочной нагрузки по виду спорта \_\_\_\_\_ этап подготовки \_\_\_\_\_

Вид подготовки	% по ФССП	Общее кол-во часов в год по ФССП	Итого часов согласно %	ИТОГО ЧАСОВ (округление)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов	
Теоретическая подготовка	4	312	12.48	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	12	
Психологическая подготовка	3		9.36	9	1	1	1	1	1	1				1		1	1	9
Тактическая подготовка	10		31.2	31	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	31
Общая физическая подготовка	30		93.6	94	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	8	94
Специальная физическая подготовка	13		40.56	41	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	41
Техническая подготовка	30		93.6	94	8	7	8	7	8	8	7	8	8	8	8	8	9	94
Технико-тактическая подготовка			0	0														0
Участие в соревнованиях	4		12.48	12			1	1	1	1	1	1	2	2	2		1	12
Самостоятельная работа	6		18.72	19	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	3	2	19
Интегральная подготовка			0	0														0
			0	0														0
			0	0														0
	100		312	312	25	24	26	25	27	28	25	26	28	27	22	29	312	
																	312	

Тренер по виду спорта \_\_\_\_\_