

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

МБУ «СШ имени В.А. Сухарева» на 2022-2023 тренировочный год

1. Тренировочный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность спортивной школы, разработан на основе Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ, Приказа Минспорта России от 30.10.2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», с изменениями и дополнениями, уставом и положениями, регламентирующими особенности тренировочного процесса, заработной платы и прочие сферы оказания услуг МБУ «СШ имени В.А. Сухарева» (далее -СШ), Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами для учреждений спорта, правилами внутреннего трудового распорядка и т.д.

Тренировочный план предусматривает, как совершенствование занимающихся техническим и тактическим действиям, развитие физических качеств, участие в спортивных соревнованиях и играх, так и повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления высококвалифицированного спортсмена. Специально организованный тренировочный процесс, позволяет приобрести опыт творческой спортивной деятельности, достигнуть профессионального совершенства в овладении техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки, повысить уровень функциональных и двигательных способностей спортсменов, направленный на формирование качеств и свойств их личности.

МБУ «СШ имени В. А. Сухарева» осуществляет свою деятельность по Программам спортивной подготовки по видам спорта, разработанных на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта:

- лыжные гонки,
- вольная борьба,
- бокс,
- художественная гимнастика,
- волейбол,
- баскетбол.

Тренировочный план СШ составлен с учетом материально-технической базы, квалификации тренерского состава, инфраструктуры и иными условиями, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки.

Тренировочный план выполняет следующие функции:

- обеспечивает право каждого гражданина Российской Федерации на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и

групп населения; сохраняет единство тренировочного процесса; удовлетворяет потребности занимающихся и родителей (законных представителей).

Тренировочный план отражает: целостную систему многолетней спортивной подготовки через реализуемые программы; поэтапность обучения в СШ; развитие индивидуальных способностей в области физической культуры и спорта.

Тренировочный план способствует повышению эффективности тренировочной деятельности и спортивной подготовки.

Тренировочный план состоит из двух частей: пояснительной записки и сетки часов, отведенных на каждое направление. Структура пояснительной записки включает общую характеристику учебного плана; целевую направленность. Сетка часов распределяет время, отведенное для тренировочных занятий по направлениям деятельности.

В основе спортивной и тренировочной деятельности спортивной школы находится создание благоприятных условий для физического, духовного, социального развития детей, раскрытия их личностного потенциала, формирования культуры отдыха, здорового образа жизни, развития волевых и гражданских качеств через спортивную деятельность, выявление и поддержка спортивно-одаренных детей.

#### Пояснительная записка

#### 1. Информационно-аналитические данные об МБУ «СШ имени В.А. Сухарева» (далее - СШ) :

Организационно-правовая форма: муниципальное бюджетное учреждение.

Вид деятельности: деятельность в области спорта прочая.

Наименование муниципальной услуги: спортивная подготовка по олимпийским видам спорта.

Цели деятельности СШ»:

- Развитие физической культуры и спорта;
- Осуществление спортивной подготовки на территории муниципального образования «Рославльский район» Смоленской области;
- Подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд муниципального образования «Рославльский район» Смоленской области;
- Физическое развитие детей и подростков, направленное на достижение спортивных результатов;
- Профессиональная ориентация, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в области спорта.

Основными задачами СШ является создание условий для:

- вовлечения максимально возможного числа занимающихся к систематическим занятиям избранным видом спорта, выявления их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитания устойчивого интереса к ним;
- формирования у занимающихся потребности в здоровом и безопасном образе жизни, осуществления гармоничного развития личности, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся;
- выявления и поддержки занимающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте;

- 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.

## 2. Характеристика структуры тренировочного процесса в МБУ «СШ имени В.А. Сухарева»

Спортивная школа организует работу с детьми в течение всего календарного года. Прием заявлений и зачисления в МБУ «СШ имени В.А. Сухарева» производится в течение всего спортивного сезона при условии наличия свободных мест в основных группах и резервных группах. Количество занимающихся в тренировочных группах определены в соответствии с Федеральным стандартом по соответствующему виду спорта, и Положением об оплате труда работников МБУ «СШ имени В.А. Сухарева»

Основанием для зачисления ученика в школу являются:

- личное заявление или заявление законного представителя ребенка (не совершеннолетний);
- допуск врача (медицинское заключение);
- выполнение контрольных нормативов по видам спорта и возрастным группам.

В МБУ «СШ имени В.А. Сухарева» работает 14 тренеров по отделениям: лыжные гонки, бокс, вольная борьба, художественная гимнастика, волейбол, баскетбол.

На 2022-2023 тренировочный год обучается 430 детей.

Тренировочный год в спортивной школе начинается 01 сентября.

Комплектование и утверждение учебных групп производится приказом директора ежегодно:

- до 01 сентября — тренировочные группы (ТГ)
- до 01 октября — группы начальной подготовки первого года обучения (НП)

В спортивной школе на 2022-2023 тренировочный год укомплектованы группы:

- Начальной подготовки - 22 групп;
- Тренировочные группы - 14 групп ( приложение №1).

Тренировочные занятия в отделениях по видам спорта спортивной школы проводятся в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели (46 недель непосредственно в условиях спортивной школы, 6 недель в условиях спортивно-оздоровительных лагерей или по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха), в каникулярное время занимающиеся продолжают тренировочный процесс, согласно расписанию. Тренировочный процесс в спортивной школе проводится в течении всей недели, включая выходные дни, в соответствии с годовыми тренировочными планами.

Согласно ч. Ст. 112 ТК РФ нерабочими праздничными днями в РФ считаются:

1,2,3,4,5,6,8 января - Новогодние каникулы;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля- День защитника Отечества;

8 марта -Международный женский день;

1 мая- Праздник весны и труда;

9 мая — День Победы;

12 Июня — День России;

4 Ноября — День народного единства.

Продолжительность освоения спортивных программ по годам обучения составляет 6-8 лет, в зависимости от вида спорта. Недельная нагрузка на одну группу составляет в соответствии с возрастом и подготовленностью, и не должна противоречить нормативно-правовым документам деятельности спортивных школ (таблица №1)

Минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу по видам спорта определяется в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, спортивными программами и с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям спортивной подготовки (таблица № 1)

Таблица № 1

Возраст зачисления занимающихся в группы и срок реализации программы		
Программа спортивной подготовки	Возраст обучающихся	Срок реализации программы
Художественная гимнастика	с 6 лет	7 лет
Лыжные гонки	с 9 лет	8 лет
Бокс	с 10 лет	8 лет
Волейбол	с 9 лет	8 лет
Баскетбол	с 8 лет	8 лет
Вольная борьба	с 10 лет	7 лет

Расписание тренировок составляется администрацией спортивной школы с учетом пожеланий тренеров для благоприятного режима тренировок, отдыха и интересов занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях, учитывая выделяемое время для занятий в спортивных залах образовательных учреждений, с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм, и утверждается директором спортивной школы. В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью и тренировочным процессом.

При объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на тренировочных этапах и этапах начальной подготовки, максимальный количественный состав не может превышать количественный состав определенный федеральным стандартом по соответствующему виду спорта и других нормативных актов и приведен в таблице №2.

При объединении учащихся в одну группу разных по возрасту и спортивной подготовки, разность должна превышать не более 2-х разрядов.

Продолжительность занятий в тренировочных группах:

- Начальная подготовка до 2-х лет - 2 часа
- Начальная подготовка свыше 2-х лет и тренировочные группы до 2-х лет - 3 часа
- Тренировочная группы свыше 2-х лет - 3-4 часа
- Тренировочные группы с нагрузками 18 час и более - 4 часа, при двухразовых занятиях - 3 часа.

Академический ( тренировочный ) час соответствует -40 мин.

Занятия в спортивной школе начинаются с 8-00 и заканчиваются в 21-00.

Порядок зачисления и перевода занимающихся и обучающихся на этапы спортивной подготовки, в том числе досрочно, осуществляется приказом директора

спортивной школы, на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольных, контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Наполняемость учебных групп и объем тренировочной нагрузки (приложение №1) определяется с учетом техники безопасности в соответствии со спортивной программой и требованиями федерального стандарта по направлению подготовки, а также настоящим тренировочным планом, приказом директора спортивной школы. На 2022-2023 тренировочный год для тренеров и занимающихся определена следующая тренировочная нагрузка ( приложение №2)

Таблица №2

Минимальная и максимальная наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость (чел)	Максимальный количественный состав (чел)	Максимальный объем тренировочной нагрузки (академических часов в неделю)
Начальной подготовки	1 год	7	25	6
	2 год	10	20	8
	3 год	10	20	8
Тренировочный	1 год	5	14	12
	2 год		12	18
	3 год		12	18
	4 год		12	18
	5 год		12	18
Спортивного совершенствования	До года	1	5	24
	Свыше года		5	24

Содержание тренировочных занятий должно соответствовать утвержденным спортивным программам.

Тренировочный план составлен из учета многолетней подготовки юных спортсменов и делится на следующие этапы и периоды:

- этап начальной подготовки:

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

- тренировочный этап:

общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

формирование спортивной мотивации;

укрепление здоровья спортсменов.

- этап спортивного совершенствования 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.

На 2022-2023 тренировочный год для тренеров и занимающихся определена следующая тренировочная нагрузка (приложение №2)

Тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Основные виды спортивной подготовки:

1. Физическая подготовка включает:

- Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на системные занятия физическими упражнениями, характерные для каждого конкретного вида спорта (быстроту, выносливость, силу, силовую выносливость, скоростно-силовые качества), в их гармоничном сочетании.

- Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

2. Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, 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 инструктора 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 тестирование в начале и конце тренировочного года и заносится в протокол.
7. Соревнования. Проводятся в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий МБУ «СШ имени В.А. Сухарева», составленным на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.
8. Восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности занимающихся. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей занимающихся.

Распределение нагрузки по основным видам спортивной подготовки на 2022-2023 тренировочный год определены в годовом тренировочном плане (приложение №3), а также в месячных тренировочных планах по каждому направлению подготовки (приложение №4).

#### Методическое обеспечение тренировочного процесса

Методическое обеспечение тренировочного процесса осуществляется на уровне:

Методическая помощь:

- разработка и утверждение рабочих реализуемых программ;
- организация и проведение круглых столов для тренеров с целью изучения новых нормативных документов, регламентирующих тренировочную и методическую деятельность в области физической культуры и спорта.

Повышение квалификации:

- изучение передового опыта работы в области физической культуры и спорта;
- участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней, и в их судействе;
- участие в конкурсах профессионального мастерства, 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.

Формы и виды текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации занимающихся

1. Текущий контроль.

Текущий контроль – это систематическая проверка достижений занимающихся, осуществляемая в текущий период тренировочного процесса, проводимая тренером в ходе осуществления тренировочной деятельности в соответствии с реализуемыми программами. Проведение текущего контроля направлено на обеспечение выстраивания тренировочного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения реализуемых программ, предусмотренных федеральными стандартами спортивной подготовки.

## 2. Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация - процедура, проводимая с целью определения степени освоения занимающимися программных требований, в том числе отдельной части или всего объема по виду спорта.

Формой промежуточной аттестации для занимающихся СШ, а также основанием для их перевода в группу следующего года обучения являются контрольно-переводные нормативы, которые включают в себя оценку общей и специальной физической подготовки занимающихся, выполнение обязательной технической программы, предусмотренной видом спорта.

## 3. Итоговая аттестация.

Итоговая аттестация – это аттестация, проводимая по завершению сроков реализуемых программ.



