



ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

МБУ СШ

на 2020 тренировочный год

Пояснительная записка.

Тренировочный план МБУ СШ является нормативным документом, определяющим требования к организации и регламентирующий тренировочный процесс МБУ СШ. Тренировочный план разработан на основании Федерального закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта: волейбол, лыжные гонки, пауэрлифтинг, рукопашный бой, фитнес аэробика, футбол, Приказа Министерства спорта РФ от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» и направлен на реализацию программ спортивной подготовки, разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Тренировочный план МБУ СШ составлен на 52 недели

При составлении тренировочного плана учитывается режим тренировочной работы в неделю. С увеличением общего годового объема часов изменяется по этапам спортивной подготовки соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую подготовку. В различных видах спорта соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по этапам спортивной подготовки разное.

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

Задачи на этапах спортивной подготовки:

На спортивно-оздоровительном этапе:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- стабильность состава спортсменов, регулярность посещения ими тренировочных мероприятий;
- гармоничность развития спортсменов;
- освоение знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля

На этапе начальной подготовки:

- прирост индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;
- стабильность состава спортсменов

На тренировочном этапе:

- рост уровня общей и специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов

- выполнение и повышение спортивных разрядов
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
- медико-восстановительные мероприятия;
- самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам;
- тестирование;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная (итоговая) аттестация.

Объем тренировочной работы на этапах обучения (количество часов в неделю) согласно федеральных стандартов по виду спорта:

- спортивно-оздоровительный этап	– 6 часов
- этап начальной подготовки до года	– 4-6 часов
- этап начальной подготовки свыше года	– 4-9 часов
- тренировочный этап до 2-х лет	– 8-14 часов
- тренировочный этап свыше 2-х лет	– 12-20 часов
- этап совершенствования спортивного мастерства	– 18-28 часов

Этот недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. С тренировочного этапа максимальный объем тренировочной работы может быть сокращен до 25%.

Продолжительность одного часа тренировочного занятия составляет 40 минут.

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:

- на этапах спортивно-оздоровительном – 2-х академических часов;
- на этапах начальной подготовки -3 -х академических часов;
- на тренировочном этапе – 3-х академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства 4-х академических часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Для подготовки команд и спортсменов, к участию в региональных, всероссийских и международных соревнованиях, МБУ СШ имеет право проводить тренировочные мероприятия.

Спортсмены, не выполнившие контрольно-переводные требования, остаются повторно в группе того же этапа спортивной подготовки или переводятся в группы общей физической подготовки.

Тренировочный план включает в себя разделы согласно приложений из федерального стандарта по виду спорта:

Основным показателем в выполнении разделов тренировочного плана является результативность спортсменов при сдаче контрольно-переводных нормативов, по итогам выступлений в соревнованиях и выполнение спортивных разрядов.

Общая физическая подготовка включает в себя все основные группы упражнений (строевые, общеразвивающие, упражнения с предметами и т.д.) и направлена на общее развитие, укрепление организма спортсмена, повышение функциональных способностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

Специальная физическая подготовка направлена на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

Техническая подготовка направлена на овладение техникой избранного вида спорта и совершенствование в ней. Овладение техникой - обязательное условие на пути к повышению спортивных достижений. Овладение техникой всегда связано с проявлением и развитием психических и физических качеств.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Она органически связана с физической и технической подготовкой.

Восстановительные мероприятия проводятся в ходе отдельных тренировочных занятий, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах подготовки. Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Инструкторская и судейская практика является частью тренировочного процесса на тренировочных этапах третьего-пятого годов обучения и этапах совершенствования спортивного мастерства.

Аттестация спортсменов.

Уровень технического мастерства спортсменов отслеживается в ходе занятий, контрольных тренировок, спаррингов, матчевых встреч, тренировочных мероприятий и на заключительном этапе в ходе соревнований.

Аттестация спортсменов проводится по контрольно-переводным нормативам по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке, по окончании тренировочного года.

Воспитательная работа:

Воспитательная работа со спортсменами школы проводится постоянно в течение тренировочного года в процессе тренировочных занятий, сборов, спортивно-массовых мероприятий и летнего спортивно-оздоровительного отдыха по плану воспитательной работы (проведение бесед, дискуссий, мероприятий, анкетирование спортсменов, встречи с ведущими спортсменами и ветеранами спорта)

Ожидаемые результаты.

1. Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом, способствовать сохранности контингента занимающихся.

Вид спорта	2020 тренировочный год план
Айкидо	30
Баскетбол	25
Волейбол	56
Льжные гонки	122
Мини-футбол	162
Пауэрлифтинг	106
Рукопашный бой	87
Спортивная аэробика	80
ВСЕГО	668

2. Формирование у спортсменов углубленного интереса к избранному виду спорта, формирование потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармонического развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями спортсменов.

3. Подготовка спортсменов-разрядников, победителей и призёров соревнований различного уровня.

Подготовить спортсменов-разрядников:

Спортсменов с массовыми разрядами – 90 чел.

Спортсменов I разряда – 10 чел.

Спортсменов КМС – 3 чел.

Делегировать в сборные команды округа: 8 человек.

Занять призовых мест на соревнованиях:

Соревнования	2020 тренировочный год план
Первенство России	2
Зональное Первенство России	3
Всероссийские соревнования и турниры	2
Первенство округа	8
Окружные и областные соревнования и турниры	12
Городские соревнования	230

4. Обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта

Количество тренировочных групп на этапах подготовки,
количество видов спорта, количество часов, количество спортсменов:

Этап подготовки	Вид спорта	Количество групп
Спортивно-оздоровительный этап	Баскетбол	1
	Волейбол	1
	Лыжные гонки	1
	Мини-футбол	2
	Пауэрлифтинг	2
	Рукопашный бой	2
	Фитнес аэробика	2
		11 групп
Этап начальной подготовки первого года обучения	Айкидо	2
	Волейбол	1
	Лыжные гонки	2
		5 групп
Этап начальной подготовки второго года обучения	Пауэрлифтинг	1
	Мини-футбол	1
	Фитнес аэробика	1
		3 группы
Этап начальной подготовки третьего года обучения	Лыжные гонки	1
	Мини-футбол	2
	Фитнес аэробика	1
		4 группы
Тренировочный этап первого года	Лыжные гонки	2
	Мини-футбол	1
	Фитнес аэробика	2
	Пауэрлифтинг	1
		6 групп
Тренировочный этап второго года	Мини-футбол	3
	Лыжные гонки	1
	Волейбол	1
	Пауэрлифтинг	1
		6 групп
Тренировочный этап третьего года	Лыжные гонки	1
	Мини-футбол	1
	Фитнес аэробика	2
	Пауэрлифтинг	2
		6 групп
Тренировочный этап четвертого года	Мини-футбол	1
	Фитнес аэробика	1
	Пауэрлифтинг	2
	Рукопашный бой	1
		5 группы
Тренировочный этап пятого года	Лыжные гонки	1
	Рукопашный бой	1
		2 группы
ИТОГО:		48 групп

Вид спорта	Группа	К-во часов	К-во чел.	Тренер
Айкидо	НП-1а	4	15	Троян А.Г.
	НП-1б	4	15	Троян А.Г.
	2 группы	8 час.	30 чел.	1 тренер
Баскетбол	ОФП	6	25	Хисамутдинов Р.М.
	1 группа	6 час.	25 чел.	1 тренер
Волейбол	Т-2	12	12	Диденко А.В.
	НП1	6	14	Диденко А.В.
	СО	6	30	Панченко В.И.
	3 группы	24 час.	56 чел	2 тренера
Лыжные гонки	Т-5	14	10	Копылов Е.А.
	Т-3	14	10	Копылов Е.А.
	Т-2	13	10	Копылов Е.А.
	Т-1а	13	12	Копылов Е.А.
	Т-1б	13	12	Копылов Е.А.
	НП-3	9	15	Копылов Е.А.
	НП-1	6	14	Спивак Н.Н.
	НП-1	6	14	Спивак Н.Н.
	ОФП	6	30	Спивак Н.Н.
9 групп	58 час.	122 чел	2 тренера	
Мини-футбол	Т-4	16	10	Лещенко О.С.
	Т-3	13	10	Ляшенко Ю.В.
	Т-2	12	10	Ляшенко Ю.В.
	Т-2а	12	10	Лещенко О.С.
	Т-2б	12	10	Лещенко О.С.
	Т-1	12	10	Лещенко О.С.
	НП-3б	9	14	Ляшенко Ю.В.(совм)
	НП-3а	9	14	Ляшенко Ю.В.
	НП-2	9	14	Ляшенко Ю.В.
	ОФП	6	30	Ляшенко Ю.В.
	ОФП	6	30	Пирогов С.В.
11 групп	86 час.	162 чел	3 тренера	
Пауэрлифтинг	Т-4а	18	6	Симонов Д.В.
	Т-4б	18	6	Симонов Д.В.
	Т-3а	18	6	Лисничук Р.М.
	Т-3б	18	6	Лисничук Р.М.
	Т-2	12	6	Симонов Д.В.
	Т-1	10	6	Лисничук Р.М.
	НП-2	8	10	Лисничук Р.М.
	ОФП	6	25	Свиридов Г.А.
	ОФП	6	30	Симонов Д.В.
9 групп	78 час.	106 чел	3 тренера	
Рукопашный бой	Т-5	15	8	Татарханов Т.З.
	Т-3	15	9	Татарханов Т.З.
	Т-1	9	10	Татарханов Т.З.
	ОФП	6	30	Татарханов Т.З. (совм)
	ОФП	6	30	Татарханов Т.З.(совм)
	5 групп	51 час.	87 чел	1 тренер
Фитнес аэробика	Т-4	16	6	Артемьева Э.Р.
	Т-3	16	6	Артемьева Э.Р.
	Т-3	12	6	Дмитрук Н.С.
	Т-1	14	6	Артемьева Э.Р.
	НП-3	9	8	Дмитрук Н.С.
	НП-2	9	8	Дмитрук Н.С.
	ОФП	6	20	Артемьева Э.Р.
	ОФП	6	20	Дмитрук Н.С.
8 групп	72 час.	80 чел.	2 тренера	

8 видов спорта	48 групп	383 час.	668 чел.	15 тренеров
-----------------------	-----------------	-----------------	-----------------	--------------------