

Утверждаю  
Директор МБУ «Спортивная школа  
г.Шарыпово»

« 01 » 09

Ю.Ф. Попенко

# План тренировочной работы

Муниципального бюджетного  
учреждения  
«Спортивная школа города Шарыпово»  
на спортивный сезон 2022-2023г.



## Пояснительная записка

План тренировочной работы Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа города Шарыпово» разработан в соответствии с требованиями ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Устава Спортивной школы, Приказа Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013 г. «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», письма Министерства спорта РФ от 12 мая 2014г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», на основе Федеральных стандартов спортивной подготовке по видам спорта, программ подготовки спортивного резерва и программ спортивной подготовки.

План содержит рекомендации по организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки, по построению годичного цикла, по содержанию типовых тренировочных занятий, по контрольным и переводным нормативам и системе медико-биологического обеспечения.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- планирование и осуществление тренировочного процесса;
- отбор лиц для их спортивной подготовки в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки;
- совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;
- разработка индивидуальных планов подготовки спортсменов;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в группах начальной подготовки и тренировочных группах является выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории и практическими навыками участия в соревнованиях.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

План тренировочной работы предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена.

Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета 46 недель тренировочной работы, 6 недель активного отдыха.

План тренировочной работы включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и

судейскую практику, восстановительные мероприятия. Длительность обучения (количество лет) зависит от вида спорта.

Основной формой проведения тренировочных занятий является групповое занятие, кроме того, учащиеся выполняют индивидуальные задания тренера по совершенствованию техники, тактики и развитию физических качеств.

Наполняемость учебных групп, нагрузка, расчетный возраст и требования для зачисления на очередной этап подготовки приводятся в программах по видам спорта.

Тренировочная работа ведется на основе программ и расписания занятий. Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. При зачислении в ту или иную группу дети проходят тестирование. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий уровень подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе учащегося принимает тренерско-методический совет.

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности и начальной подготовки не превышает двух академических часов. В тренировочных группах - трех академических часов.

На протяжении периода обучения в спортивной школе спортсмены проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

*На спортивно-оздоровительном этапе:*

расширение двигательных возможностей и компенсация двигательной активности.

*На этапе начальной подготовки:*

базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации.

*На тренировочном этапе подготовки:*

специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта.

Общая направленность многолетней подготовки учащихся от этапа к этапу следующая:

постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

переход от общеподготовительных средств к специализированным средствам подготовки спортсмена;

увеличение соревновательной нагрузки и опыта;

постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;

повышение интенсивности тренировок и использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности сохранения здоровья юных спортсменов.

Распределение времени в плане тренировочной работы на основе этапа подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

В план тренировочной работы входят часы для проведения контрольных занятий и судейской практики.

Недельный режим тренировочной работы устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы может быть сокращен не более чем на 25 % в спортивно-оздоровительных группах.

При объединении в одну группу занимающихся по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Содержание плана тренировочной работы направлено как на компенсацию недостатков школьного образования по физической культуре, так и на реализацию повышения уровня спортивного мастерства.

### **Критерии оценки выполнения учебного плана.**

Этап спортивно - оздоровительный:

1. стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся, наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта;
2. уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

Этап начальной подготовки:

1. стабильный состав обучающихся, уровень потенциальных возможностей, обучающихся в избранном виде спорта;
2. динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
3. уровень освоения основ техники в избранном виде спорта

Тренировочный этап:

1. стояние здоровья;
2. уровень физической подготовленности обучающихся;
3. динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями