



**Годовой тренировочный план на 2021 год
муниципального автономного учреждения
«Спортивная школа олимпийского резерва № 1»**

Годовой тренировочный план МАУ «СШОР № 1» разработан в соответствии с Законом РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Законом РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации», Законом РФ от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии человека. Приказа Минспорта РФ от 30.10.2015 № 999, Уставом МАУ «СШОР № 1».

I. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Тренировочный процесс в МАУ «СШОР № 1» (далее Учреждение) ведётся **на русском языке**.

Тренировочный год в Учреждении начинается 1 января и заканчивается 31 декабря. Продолжительность учебного года составляет 52 недели.

Организация тренировочного процесса в учреждении регламентируется локальным актом и программами спортивной подготовки по видам спорта, годовым тренировочным планом и расписанием тренировочных занятий. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией Учреждения по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющего собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает в себя:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

