

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУ «СШОР №1»

«СШОР №1»

Т.В. Кузьмина

«10» января 2018 года



## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА 2018 ГОД

### муниципального автономного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва №1»

План МАУ «СШОР №1» разработан в соответствии с требованиями Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Законом РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации», федеральных стандартов по видам спорта.

#### I. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Тренировочные занятия в МАУ «СШОР №1» ведётся на русском языке.

Год в «СШОР №1» начинается 1 января и заканчивается 31 декабря. Продолжительность года составляет 52 недели. В каникулярное время организуются спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием. Тренировочные занятия проводятся по федеральным программам по видам спорта.

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

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по предоставлению тренера преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, , обучение их в общеобразовательных и других учреждениях.

Система многолетней 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 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.

**Целью спортивной школы являются:**

- организация физкультурно-спортивной работы по направлениям: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, плавание.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья спортсменов;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- организация и обеспечение безопасности на тренировках и различных спортивных мероприятиях;
- подготовка инструкторов и судей по спорту.
- вовлечения максимально возможного числа детей в систематические занятия спортом, выявления их склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитания устойчивого интереса к ним;
- формирования потребностей в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями спортсменов;
- обеспечение повышенного уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта;
- обеспечения целенаправленной подготовки спортивного резерва для сборных команд Великого Новгорода и Новгородской области, сборных команд России.

**Основными направлениями деятельности МАУ «СШОР №1» являются:**

- спортивно-оздоровительное: организация и проведение в каникулярное время спортивно – оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей.
- массовый спорт: организация и проведение соревнований, тренировочных сборов, спортивных праздников, выполнение массовых разрядов.
- спорт высших достижений: участие в соревнованиях российского и международного уровня;



Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

Предлагаемый настоящей программой план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до мастера спорта.

План включает теоретические и практические занятия (общая и специальная подготовка, техническая и тактическая подготовка), сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия.

## **II. СТРУКТУРА И ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Организация структуры многолетней подготовки основывается на реализации этапов подготовки. При осуществлении подготовки в МАУ «СШОР №1» устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства

### **2.1. Этап начальной подготовки.**

На этап начальной подготовки - принимаются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

#### **Задачи этапа начальной подготовки:**

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом направленных на развитие их личности;
- формирование здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

#### **Период подготовки - до 3 лет.**

Для зачисления в школу устанавливается следующий минимальный возраст:

- Тяжелая атлетика 10 лет
- Пауэрлифтинг 10 лет
- Плавание 7 лет

#### **Наполняемость групп:**

Минимальное наполняемость групп начальной подготовки

- До года 15 человек
- Свыше года 12 человек

Максимальное наполняемость групп начальной подготовки

- До года 30 человек
- Свыше года 24 человека

#### **Критерии оценки деятельности:**

- стабильность состава спортсменов.
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники видов спорта;

#### **2.2. Тренировочный этап. (этап спортивной специализации)**

На тренировочный этап зачисляются только здоровые спортсмены прошедшие программу не менее одного года на этапе начальной подготовки, при выполнении ими переводных требований по общефизической и специальной подготовке, предусмотренных программой спортивной подготовки.

#### **Задачи тренировочного этапа:**

- специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта;
- укрепление здоровья и правильного физического развития;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

#### **Период подготовки на тренировочном этапе до 5 лет**

Для зачисления на учебно-тренировочный этап минимальный возраст спортсменов соответствует:

- Тяжелая атлетика 12 лет
- Пауэрлифтинг 12 лет
- Плавание 9 лет

#### **Наполняемость групп:**

Минимальное количество обучающихся 1 г.о. – 10 человек

Минимальное количество обучающихся 2 – 5 г.о. – устанавливается учреждением

Максимальное количество обучающихся 1-2 г.о.- 20 человек

Максимальное количество обучающихся 3-5 г.о.- 16 человек

**Критерии оценки деятельности:**

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов в соответствии с индивидуальными особенностями;
- освоение теоретического раздела программ;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой подготовки по избранному виду спорта;
- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

**2.3. Этап совершенствования спортивного мастерства**

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) разряд «Кандидата в мастера спорта» России.

**Задачи этапа спортивного совершенствования:**

- привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Новгородской области и России. Совершенствования спортивного мастерства.

**Период подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства без ограничений****Наполняемость групп:**

- Максимальное количество обучающихся - 14 человек

**Критерии оценки деятельности:**

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок предусмотренным индивидуальным планом подготовки.

**2.4. Этап высшего спортивного мастерства**

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие норматив «Мастера спорта России» и «Мастера спорта международного класса».

Возраст спортсмена и период подготовки не ограничивается если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

**Наполняемость групп:**

- Максимальное количество обучающихся - 12 человек

**Критерии оценки деятельности:**



- стабильность результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях;
- достижение результатов уровня сборных команд России.

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

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение соревновательной нагрузки и опыта;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности тренировок и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности сохранения здоровья юных спортсменов.

Выпускниками МАУ СШОР №1» считаются спортсмены, успешно выполнившие требования программы по избранному виду спорта. По окончании тренировочных занятий выпускники получают квалификационные разрядные книжки (на основании выполнения норм и требований Единой Всероссийской Спортивной Классификации). Выпуск спортсменов из СШОР №1 оформляется приказом директора.

### III. РЕЖИМ РАБОТЫ

#### **Этап начальной подготовки:**

- максимальный недельный объем тренировочной работы 1 г.о.- 6 час;
- максимальный недельный объем тренировочной работы свыше года – 9 час.

#### **Учебно-тренировочный этап.**

- максимальный недельный объем тренировочной работы: 1-2 г.о.-12 час.
- максимальный недельный объем тренировочной работы 3 г.о.-16 час.
- максимальный недельный объем тренировочной работы 4 - 5 г.о.-18 час.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

- максимальный недельный объем тренировочной работы – 28 час.

#### **Этап высшего спортивного мастерства.**

- максимальный недельный объем тренировочной работы – 32 час.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25 %.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки 1 г.о. не превышает двух академических часов, 2-3 г.о. не более трёх академических часов. В тренировочных группах – 4х академических часов, при не менее

четырёх тренировочных занятий в неделю, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не может превышать четырёх - шести академических часов, а при двухразовых занятиях в день - шести академических часов.

#### **IV. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется открытым акционерным обществом «Новгородский врачбно-физкультурный диспансер».

Медицинские работники спортивной школы осуществляют медицинский контроль в период тренировочного процесса и соревнований.

#### **V. МЕРОПРИЯТИЯ ПО ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

- соблюдение государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;
- текущий контроль за состоянием здоровья спортсменов;
- прохождение спортсменами диспансеризации;
- профилактика курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, наркотических средств и психотропных веществ;
- обеспечение безопасности спортсменов во время пребывания в МАУ «СШОР №1»
- пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда;

#### **VI. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Наряду с основной деятельностью, спортивная школа в соответствии с Уставом, вправе, за рамками обязательных программ спортивной подготовки и стандартов не в ущерб основной деятельности, оказывать услуги населению средствами физической культуры и спорта, направленные на более полное удовлетворение потребности населения в систематических занятиях физической культурой, укрепление здоровья людей, повышение трудоспособности и производительности труда, формирование здорового образа жизни и организацию досуга

Спортивная школа может осуществлять благотворительную деятельность.

Спортивная школа самостоятельно формирует и определяет порядок реализации платных услуг населению и самостоятельно устанавливает цены на услуги, мероприятия и другие виды деятельности, если таковые не предусмотрены законодательными актами РФ.

**ПЛАН**  
**СШОР №1 с 01 января 2018 года**

№пп	Отделения	Количество групп	Количество обучающихся	Форма освоения программы
1	ПЛАВАНИЕ	ЭТ-4 г.о. (Иванова Е.Г.)	6	Тренировочные занятия, Соревнования, Тренировочные сборы
		ЭССМ	5	
		ЭСО	5	
		ЭТ-2 г.о. (Ильина М.В.)	15	
		ЭТ-3 г.о.	12	
		ЭТ-4 г.о.	7	
		ЭТ-2 г.о. (Мишанкова Г.Н.)	17	
		ЭТ-3 г.о.	10	
		ЭНП-2 г.о. (Швабович М.П.)	16	
		ЭНП -1 г.о.	19	
		10	112	
2	ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА	ЭВСМ (Семенов В.А.)	2	Тренировочные занятия, Соревнования, Тренировочные сборы
		ЭТ-3 г.о (Кирсанов А.Н)	6	
		ЭТ-4 г.о.	6	
		ЭССМ	3	
		ТЭ-1 г.о. (Максимов А.Г.)	12	
		ЭТ-4 г.о.	7	
		ЭССМ	4	
		ЭВСМ	1	
		8	41	
3	ПАУЭРЛИФТИНГ	ЭТ-4 г.о. (Богданов Е.А.)	6	Тренировочные занятия, Соревнования, Тренировочные сборы
		ЭССМ	10	
		ЭВСМ	2	
		ЭНП-1 г.о (Маницин В.В.)	14	
		ЭТ-1 г.о.	10	
		ЭТ-4 г.о.	12	
		ЭССМ	7	
		ЭВСМ	2	
	<b>Итого</b>	8	63	
	<b>ВСЕГО</b>	26	216	