

Принято на Тренерском совете
школы протокол от
« 15 » августа 2023г. № 8

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО СШ
_____ Д.А. Окунев
_____ 2023 г.



**МБУ «Спортивная школа Лайшевского
муниципального района Республики Татарстан»**

Тренировочный план на 2023 – 2024 год

Пояснительная записка

Тренировочный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа Лаишевского муниципального района Республики Татарстан» (далее – МБУ ДО СШ) является нормативным правовым актом, устанавливающим объемы тренировочной нагрузки по программам спортивной подготовки (далее – реализуемые программы) по видам спорта и годам обучения.

Тренировочный план МБУДО СШ разработан в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ.
 2. Приказом Минспорта России от 30.10.2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
 3. Приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1091 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба» .
 4. Приказом Минспорта России от 24.11.2022 № 1074 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».
 5. Приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1006 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».
 6. Приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1000 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
 7. Приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1050 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «корэш».
 8. Приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 949 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика».
 9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.
 10. Примерные дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России: «дзюдо» приказ от 21.12.2022 №1305, «лыжные гонки» приказ от 24.10.2022 №851, «баскетбол» приказ от 21.12.2022 №1312, «спортивная борьба» приказ от 14.12.2022 №1221, «тяжелая атлетика» приказ от 14.12.2022 №1232, «футбол» приказ от 14.12.2022 №1230, «корэш» приказ от 20.12.2022 №1294
 11. Закон РТ от 08.10.2008 года № 99-ЗРТ «О физической культуре и спорте» .
 12. Уставом Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа Лаишевского муниципального района Республики Татарстан» (утвержден постановлением Руководителя муниципального Комитета Лаишевского муниципального района РТ от 17.03.2023 г. № 938). Тренировочный план МБУ ДО 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 МБУ ДО СШ ;

Предметом деятельности МБУДО СШ является реализация программ спортивной подготовки по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта, на следующих этапах спортивной подготовки:

этап начальной подготовки;

Учебно тренировочный этап;

Основным показателем МБУ ДО СШ является выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки.

2. Цели и задачи

2.1. Цели:

- развитие детско-юношеского спорта;

- организация и обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Республики Татарстан .

2.2. Основными задачами МБУ ДО 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.

3. Общий режим работы МБУ СШ

3.1. Содержание тренировочного процесса в МБУ ДО СШ определяется программами спортивной подготовки, разрабатываемыми в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта.

3.2. Тренировочный процесс регламентируется расписанием тренировочных занятий, с учётом наиболее благоприятного режима занятий и отдыха занимающихся, их возрастных особенностей, режима занятий образовательных учреждений города.

3.3. Тренировочный план предполагает организацию тренировочного процесса в режиме 7 - дневной рабочей недели с выходным днём согласно расписанию занятий, утвержденного руководителем МБУ ДО СШ .

3.4. Продолжительность тренировочного года составляет 52 недели.

3.5. Начало учебных занятий. Проведение тренировочных занятий осуществляется с 08.00 часов до 20.00 часов в следующих спортивных сооружениях:

1. Спорткомплекс : г.Лаишево ул. Производственная ,д.1а

2. Спортивный зал РДК : г. Лаишево ул. Лебедевой , д.30

3.Центр единоборств : с. Каипы ул.Школьный переулок , д.5

4.УСЗ «Усады» : с.Усады ул.Южная ,д.1

5. спортивный зал «Дзюдо» : с. Нармонка ,ул.Центральная , д.28 а

4. Этапы и периоды обучения

4.1. Учебно-тренировочный план составлен из учета многолетней подготовки юных спортсменов и делится на следующие этапы и периоды (см. таблицу 1):

- 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.

- учебно-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.

Таблица 1

ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ПО ПРОГРАММАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В МБУ СШ

отделение / Вид спорта		футбол	баскетбол	дзюдо	корэш	Вольная борьба	Тяжелая атлетика	
Срок реализации программы (год, лет)	Начальной подготовки	3	3	4	3	4	3	
	Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	5	5	5	4	4	5	
	ВСЕГО	8	8	9	7	8	8	
Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю часов	Начальной подготовки	до года	6	6	6	6	6	
		свыше года	8	9	9	6	9	8
	Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	1-й год	10	12	10	8	12	8
		2-й год	12	12	12	12	14	12
		3-й год	14	16	14	16	16	16
		4-й год	16	18	16	20	18	20
5-й год	18	18	18	-	20	-		

4.2. Наполняемость групп на различных этапах многолетней подготовки устанавливается МБУ ДО СШ с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки.

4.3. Тренировочный план по программам спортивной подготовки по реализуемым видам спорта составлен в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по каждому виду спорта и содержит:

объем тренировочной нагрузки на 2023-2024 год в МБУ ДО СШ (Приложение 1);

годовой тренировочный план МБУ ДО СШ на 2023-2024 год (Приложение 2);

годовой план - график тренировочной нагрузки по видам спорта МБУДО СШ на 2023-2024 год (Приложение 3);

сводный годовой план - график тренировочной нагрузки по видам спорта МБУ ДО СШ на 2023-2024 год (Приложение 4).

5. Формы тренировочного процесса

5.1. Тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

6. Основные виды спортивной подготовки

6.1. 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.

6.2. Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для каждого конкретного вида спорта.

6.3. 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.

6.4. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

6.5. Инструкторско-судейская практика. Одной из задач МБУ ДО СШ является подготовка занимающихся к роли инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

6.6. 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.

6.7. Соревнования. Проводятся в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО СШ, 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.

6.8. 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.

7. 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.

Консультативно-методической помощи:

проведение методических и тренировочных советов в рамках МБУДО СШ. Методические советы и консультации для написания и разработки методических пособий тренерами.

Повышение квалификации:

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

- изучение правил соревнований и изменений в них;
- самовыдвижение на присвоение квалификационной категории;
- самообразование.

8. Формы и виды текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации занимающихся

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.

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 МБУ ДО 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.

Итоговая аттестация.

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