приложение №1
к приказу МУ СШОР №10
от 25.12..2019 № 210

Тренировочный план
на 2020 год

г. Ярославль
2019

Пояснительная записка

Тренировочный план муниципального учреждения «Специализированная школа олимпийского резерва№10» является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность учреждения, разработан на основе Закона Российской Федерации от 14.12.2007 №,329-ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Устава МУ СШОР, санитарно-эпидемиологических требований (СанПиН 2.4.4.3172-14, 04.07.2014г., СП 2.1.2.3304-15 от 28.09.2015 №61) , на основе «Стандартов» по видам спорта фехтование и спортивная борьба (приказы Минспорта РФ от 19.01.18 №40; от 27.03.13 №145) Федеральных государственных требований (приказ Минспорта РФ от 12.09.13 №730)

Предметом деятельности МУ СШОР№10 является удовлетворение потребности занимающихся , в занятиях физической культурой и спортом, организация тренировочного процесса спортсменов, который осуществляется на основе современной методики тренировки с широким применением технических средств тренировки, восстановительных мероприятий и строится на базе освоения спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок и осуществляется согласно действующим нормативным документам

Тренировочный 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.

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

- осуществление тренировочной и воспитательной работы среди занимающихся, направленной на укрепление здоровья и всестороннего развития ;
- выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом, подготовка спортсменов высокой квалификации в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- обеспечение приобретения знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а так же овладение теоретическими основами, приемами и методами оценки и контроля своего состояния.

Тренировочный 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.

Для обеспечения непрерывности тренировочного процесса, спортивной подготовки и активного отдыха занимающихся в период каникул организуются спортивно-оздоровительные лагеря и тренировочные сборы.

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

Услуга: бесплатная услуга физкультурно-спортивной направленности.

Форма тренировочного процесса: очная, 2 смены.

Объем тренировочной работы на этапах подготовки (астрономических часов в неделю):

- этап начальной подготовки до года – 6 часов.
- этап начальной подготовки свыше года – 8 часов.
- тренировочный этап 1 года – 9 часов.

- тренировочный этап 2 года – 9 часов.
- тренировочный этап 3 года – 14 часов.
- тренировочный этап 4 года – 14 часов.
- этап совершенствования спортивного мастерства – 21 час
- этап высшего спортивного мастерства весь период – 24 часа.

1. Тренировочный процесс МУ СШОР№10

Тренировочный процесс осуществляется круглогодично в соответствии с программами спортивной подготовки по видам спорта фехтование и спортивная борьба (греко-римская борьба).

Количество тренировочных часов в год планируется из расчета 34 недели в условиях спортивной школы, 12 недель тренировочных сборов, спортивно-оздоровительного лагеря, 6 недель активного отдыха.

Тренировочный план МУ СШОР №10 на 2020 год

(на 52 недели в том числе: 34 недели тренировочных занятий непосредственно в школе,
12 недель ТС, и 6 недель период активного отдыха в астрономических часах)

этап	НП	НП	НП	Т	Т	Т	Т	Т	ССМ	ССМ	ВСМ
год под-ки	1	2	3	1	2	3	4	5	1	свыше года	весь период
в неделю	6	8	8	9	9	14	14	14	21	21	24
в тр. год (34недели)	204	272	272	306	306	476	476	476	714	714	816
ТС (12 недель)	72	96	96	108	108	168	168	168	252	252	288
Актив ный отдых (6 недель)	36	48	48	54	54	84	84	84	126	126	144
Итого часов	**312**	**416**	**416**	**468**	**468**	**728**	**728**	**728**	**1092**	**1092**	**1248**
ТЗ в неделю	3	3-4	3-4	4-5	4-5	6	6	6	6-12	6-12	6-12
ТЗ в трен. год (34 недели)	102	102-136	102-136	136-170	136-170	204	204	204	204-408	204-408	204-408
ТЗ в часах	2	2	2	2,5-3	3	3(4з) 2(1з)	3(4з) 2(1з)	3(4з) 2(1з)	4	4	3 (6з) 2(6з)

Тренировочный план включает в себя следующие разделы:
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическую подготовку;
- теоретическая подготовка;

- контрольно-переводные испытания;
- соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;

Распределение в тренировочном плане средств общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки отличается в зависимости от вида спорта.

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

Тренировочная работа ведется на основе программы и расписания занятий. Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные планы подготовки, в которых уточняются объемы и интенсивность тренировочных нагрузок, этапные контрольные показатели подготовленности. Главным критерием является возраст и подготовленность занимающихся, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных контрольно-переводных нормативов спортсмены переводятся на следующий уровень подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе занимающегося принимает тренерский совет.

Количество часов отведенных в тренировочном плане на отдельные разделы (ОФП, СФП, ТТМ или СТП), может изменяться в зависимости от циклов подготовки спортсмена и от индивидуальных особенностей спортсмена.

Общая физическая подготовка включает в себя все основные группы упражнений (строевые, общеразвивающие, упражнения с предметами и подвижные игры, другие виды спорта) 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 и непосредственно в тренировке. 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-четвёртого годов подготовки и этапах спортивного совершенствования.

Аттестация занимающихся.

Уровень технического мастерства занимающихся отслеживается в ходе занятий, контрольных тренировок, спаррингов, матчевых встреч, тренировочных сборов и на заключительном этапе в ходе соревнований.
Аттестация занимающихся проводится по промежуточным контрольным нормативам и по контрольно-переводным нормативам по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке по окончании тренировочного года. В школе разработано положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации занимающихся.

Критерии оценки выполнения тренировочного плана.

- на спортивно-оздоровительном этапе: стабильное развитие общей физической подготовки занимающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта; уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля;
- на этапе начальной подготовки: стабильность состава занимающихся. Уровень потенциальных возможностей занимающихся в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся; уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;
- на тренировочном этапе: состояние здоровья, уровень физической подготовленности занимающихся; динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями; уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта; выполнение нормативов массовых спортивных разрядов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства: уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма занимающихся; динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях; зачисление воспитанников спортивной школы в училища олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства, выполнившие норматив «Кандидата в мастера спорта России»;
- на этапе высшего спортивного мастерства: стабильность успешных результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях; достижение результатов уровня сборных команд России, являющимися кандидатами и членами сборной спортивной РФ и выполнившие норматив «Мастер спорта России»

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																		
		НП						Т									ССМ		ВСМ	
		до одного года		Свыше одного года				этап начальной специализации				этап углубленной специализации								
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 - 5год			Без ограничений		Без ограничений	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)		(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		17	18	19	20
1.	Общая физическая подготовка	66	19-22	70	16-17	70	16-17	66	13-14	66	13-14	72	8-10	72	8-10		70	5-6,5	37	3-4
2.	Специальная физическая подготовка	41	12,5-13	46	9-11,5	46	9-11,5	42	8,5-9	42	8,5-9	51	5-7	51	5-7		49	3-4,5	37	**3-4**
3.	Технико-тактическая подготовка	171	50-60	264	60-65	264	60-65	314	65-70,5	314	65-70,5	524	72-73,5	524	72-73,5		808	74-75	973	75-78
4.	Теоретическая, психологическая подготовка,	31	5-10	20	4-5	20	4-5	21	4-4,5	21	4-4,5	33	4,5-5,5	33	4,5-5,5		66	6-8	87	6-7
5.	Восстановительные мероприятия							5	1	5	1	10	1,3	10	1,3		17	1,6	20	1,6
6.	Инструкторская и судейская практика			4	1	4	1	5	1	5	1	10	1,5	10	1,5		27	2,5	31	2,5
7.	Контрольные соревнования			8	2	8	2	10	2	10	2	14	2	14	2		33	3	39	3
8	Контрольные испытания	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	14	2		22	2	24	2
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		312	100	416	100	416	100	468	100	468	100	728	100	728	100		1092	100	1248	100
Количество часов в неделю		6		8		8		9		9		14		14			21		24	
Количество тренировок в неделю		3-4		3-5		3-5		6		6		6		6			6-12		6-12	

Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	156-260	312	312	312	312		312-624	312-624