

Тренировочный план **на 2021 год**

г. Ярославль
2020

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. |
| - тренировочный этап 5 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 2021 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 отды х (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 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			Без ОГРАНИЧЕНИЙ						
		1 ГОД		2 ГОД		3 ГОД		1 ГОД		2 ГОД		3 ГОД		4 - 5 ГОД		Без ОГРАНИЧЕНИЙ				
(ЧАС)	(%)	(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.	ТЕОРЕТИЧЕСКА Я, ПСИХОЛОГИЧЕС КАЯ 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.	ВОССТАНОВИТЕ ЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ							5	1	5	1	10	1,3	10	1,3		17	1,6	20	1,6
6.	ИНСТРУКТОРСК АЯ 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	