

Принято на заседании
тренерского совета
протокол № 1 от «11» января 2018г.



ТВЕРЖДАЮ
«СШ №3»
Ермолова
201 г.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА 2018 ГОД муниципального автономного учреждения «Спортивная школа № 3»

Тренировочный план МАУ «СШ №3» разработан в соответствии с Законом РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г., Законом РФ от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии человека», Уставом МАУ «СШ № 3».

I. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Тренировочные занятия в «СШ №3» начинаются 1 января и заканчиваются 31 декабря. Тренировочные занятия проводятся по программе спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт», в течение 52 недель в условиях спортивной школы, включая 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря (дневного пребывания или загородного) либо по индивидуальным планам.

Организация тренировочного процесса в учреждении регламентируется тренировочным планом, годовым календарным тренировочным графиком и расписанием тренировочных занятий. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией МАУ «СШ № 3» по представлению тренера, в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха лиц проходящих спортивную подготовку.

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, развития 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 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 виду спорта;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Условия и режим спортивной подготовки должны соответствовать «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к размещению, устройству и содержанию объектов спорта» СанПиН 2.1.2.3304-15», от 28.09.2015 г.

Целями спортивной школы являются:

- удовлетворение потребностей населения в занятиях физической культурой и спортом;
- реализация программы спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт»;
- содействие развитию спорта высших достижений;
- участие в осуществлении пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

Достижение вышеуказанных целей предполагает решение следующих основных **задач**:

- осуществление процесса ориентированного на развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных потребностей, реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт»;
- привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов с целью освоения оптимальных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок для повышения спортивного мастерства и достижения стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Новгородской области и России по парусному спорту;
- укрепление здоровья лиц проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение необходимых условий для развития личностных способностей в избранном виде спорта;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей и требований программы спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт».

Основными видами деятельности МАУ «СШ №3» являются:

- оказание услуг по реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт»;
- оказание услуг (выполнение работ) по подготовке и обслуживанию мест для занятий спортом, в том числе по подготовке и обслуживанию мест проведения спортивных мероприятий;
- оказание услуг (выполнение работ) по организации и проведению спортивных мероприятий;

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

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

Тренировочный план, предлагаемый программой спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт», 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.

Тренировочный 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.

I. СТРУКТУРА И ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

МАУ «СШ №3» реализует программу спортивной подготовки:

- парусный спорт

Организация структуры многолетней спортивной подготовки основывается на реализации этапов подготовки. При осуществлении спортивной подготовки в МАУ «СШ №3» устанавливаются следующие этапы:

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

2.1. Этап начальной подготовки.

На этап начальной подготовки – принимаются лица соответствующие минимальному возрасту, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие тестовые испытания установленные программой спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт».

Задачи этапа начальной подготовки:

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

Период подготовки - до 2 лет.

Для зачисления в школу устанавливается следующий минимальный возраст: 9 лет

Наполняемость групп:

Максимальное количество обучающихся - 12 человек.

Минимальное количество обучающихся – 10 человек.

Критерии оценки деятельности:

- стабильность состава групп;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- освоение теории и практики парусного спорта, сдача нормативов.

2.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены, не имеющие противопоказаний по результатам углубленного медицинского обследования, проявившие специальные способности к занятиям парусным спортом, выполнившие нормативные требования программы спортивной подготовки по виду спорта «Парусный спорт».

Задачи тренировочного этапа:

- специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта;

- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по парусному спорту;
- укрепление здоровья и правильного физического развития;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Наполняемость групп:

Максимальное количество обучающихся - 10 человек.

Минимальное количество обучающихся – 8 человек.

Критерии оценки деятельности:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями лиц проходящих спортивную подготовку;
- освоение теоретического раздела программы;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- выполнение норматива - третий спортивный разряд.

2.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие на предыдущих этапах следующие требования:

- выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»;
- сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки;
- проявившие выраженное желание заниматься парусным спортом и обладающие специальными способностями.

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. Совершенствование спортивного мастерства.

Период подготовки на этапе спортивного совершенствования – без ограничений

Наполняемость групп:

- Максимальное количество – 6 человек
- Минимальное количество – 4 человека

Критерии оценки деятельности:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма обучающихся;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях.

2.4. Этап высшего спортивного мастерства:

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие на предыдущих этапах следующие требования:

- выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса».
- сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки.

Максимальное количество обучающихся - 4 человека.

Минимальное количество обучающихся – 1 человек.

Критерии оценки деятельности:

- продуктивное участие в соревнованиях любого уровня;
- отбор в состав сборной команды России.

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

Для проведения занятий в тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера, администрация спортивной школы может при необходимости привлекать дополнительно тренеров и других специалистов.

Общая направленность многолетней подготовки от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от освоения приемов и тактических действий 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 спортсменов.

II. РЕЖИМ РАБОТЫ

Этап начальной подготовки:

- максимальный недельный объем тренировочной работы до 1 года- 6 час;
- максимальный недельный объем тренировочной работы свыше года – 8 час.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- максимальный недельный объем тренировочной работы до 2-х лет -14 час.
- максимальный недельный объем тренировочной работы свыше 2-х лет -18 час.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

- максимальный недельный объем тренировочной работы – 28 час.

Этап высшего спортивного мастерства:

- максимальный недельный объем тренировочной работы - 32 час.

Общий годовой 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 не превышает двух академических часов, в тренировочных группах - трех академических часов, в группах спортивного совершенствования - четырех академических часов.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 2018 год
(На 52 недели тренировочных занятий)

№ п/п	Вид спорта	ЭНП-1	ЭНП-2	ТЭ (ЭСС)-1	ЭССМ-1	Всего групп	Всего обучающихся
1.	Парусный спорт	276	416	624	1092	8	77

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Парусный спорт
(На 52 недели тренировочных занятий)

№ п/п	Ф.И.О. Тренера	НП-1	НП 2	ТЭ (ЭСС)-1	ЭССМ-1	Кол-во часов в нед.	Кол-во часов в год
1.	Воробьев Ю.И.	1/11	-	1/10	1/4	39	2028
2.	Пеньков А.В.	1/11	2/20	-	-	22	1144
3.	Гореликов В.А.	1/11	1/10	-	-	14	728
	Итого (гр. /чел.)	3/33	3/30	1/10	1/4	8/77	-
	Итого (час.нед./год.)-	6/276	8/416	12/624	21/1092	-	-
	Раб. по инд. планам (час.нед./год)	-	-	-	7/312	-	-

IV. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль за обучающимися, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

III. МЕРОПРИЯТИЯ ПО ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ

- соблюдение государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;
- текущий контроль за состоянием здоровья спортсменов;
- прохождение спортсменами медицинского осмотра;
- профилактика курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, наркотических средств и психотропных веществ;

- обеспечение безопасности во время пребывания в МАУ «СШ №3»;
- пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда.