

«Рассмотрен»
на заседании тренерского совета
МБУДО ДЮСШ № 2
Протокол № 1
от «31» августа 2021 г.



Тренировочный план
структурного подразделения спортивной подготовки
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»
г. Белгорода
на 2021-2022 учебный год

Белгород, 2021

1. Пояснительная записка

Годовой тренировочный план МБУДО ДЮСШ № 2 разработан в соответствии с **нормативными документами:**

Федерального уровня:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007г. № 329-ФЗ.

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированного в Минюсте России 18.12.2020 № 61573.

- Приказ Минспорта России от 16.08.2013 года № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба».

- Приказ Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. № 673 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

- Приказ Министерства спорта РФ от 21 августа 2017 г. № 767 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

- Приказ Министерства спорта РФ от 1 июня 2021 г. № 391 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Муниципального уровня:

- решение Белгородского городского совета от 10.09.2019 года № 149 «О внедрении Методики формирования системы оплаты труда и стимулирования работников учреждений дополнительного образования детей, подведомственных управлению образования администрации г. Белгорода».

Уровня учреждения:

- Устав МБУДО ДЮСШ № 2;
- Программа развития МБУДО ДЮСШ № 2 на 2021-2025 годы;
- Рабочая программа воспитания МБУДО ДЮСШ № 2, утверждённая приказом № 286 от 31.08.2021г.;

- Программы спортивной подготовки по видам спорта легкая атлетика, дзюдо, спортивная борьба (греко-римская, грэпплинг), плавание.

Годовой тренировочный план МБУДО ДЮСШ № 2 разработан с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29

декабря 2012 года № 273-ФЗ; Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 года № 304-ФЗ;

Цель годового тренировочного плана содействие реализации программ спортивной подготовки по видам спорта.

Годовой тренировочный план определяет объем тренировочной нагрузки и ее распределение по этапам обучения, а так же содержание тренировочных мероприятий в соответствии с программами спортивной подготовки.

Результатом реализации годового тренировочного плана на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная борьба;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная борьба.

Результатом реализации годового тренировочного плана на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

2.Режим работы учреждения

Деятельность осуществляется по реализации программ спортивной подготовки по видам спорта в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Занятия в группах проводятся по тренировочному плану, рассчитанному на 52 недели в год непосредственно в условиях учреждения, а также в рамках тренировочных сборов, самостоятельной работы по индивидуальным планам спортсменов на период их активного отдыха, в том числе с применением дистанционных технологий, на основании распоряжения учредителя.

Тренировочные занятия с занимающимися:

- в возрасте до 16 лет проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов.
- в возрасте от 16 лет занятия проводятся с 8.00 до 21.00 часа.

Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день:

- на этапе начальной подготовки - до 2 часов;
- на тренировочном этапе - до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - до 4 часов.

Основными формами работы детско-юношеской школы являются:

- тренировочные занятия (групповые);

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- текущая и промежуточная аттестация (контрольные испытания).

3.Количество групп и занимающихся по программам спортивной подготовки

Количество групп в МБУДО ДЮСШ № 2:

Наименование отделения	Этап обучения												Всего
	Начальной подготовки				Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства			
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	
Лёгкая атлетика	2	-	1	-	3	1	-	-	-	1	-	-	8
Дзюдо	4	-	-	5	-	-	-	-	-	1	-	2	12
Спортивная борьба (греко-римская борьба)	1	1	2	-	1	1	-	-	-	-	1	-	7
Спортивная борьба (грэпплинг)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1
Плавание	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
Каратэ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1
Итого:	7	1	3	5	4	2	1	-	-	4	1	2	30

Количество занимающихся в МБУДО ДЮСШ № 2:

Наименование отделения	Этап обучения												Всего
	Начальной подготовки				Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства			
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	
Лёгкая атлетика	20	-	14	-	33	8	-	-	-	4	-	1	80
Дзюдо	60	-	-	70	-	-	-	-	-	4	1	7	142
Спортивная борьба (греко-римская борьба)	15	14	26	-	12	11	-	-	-	1	1	1	81
Спортивная борьба (грэпплинг)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	2	1	6
Плавание	-	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	12
Каратэ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	4
Итого:	95	14	40	70	45	19	12	-	-	16	4	10	325

4.Годовой тренировочный план

Годовой тренировочный план в 2021-2022 учебном году складывается из этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки,
- тренировочный этап,
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Тренировочный план каждого этапа обучения определяет:

- объём учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка)

- содержание форм промежуточной аттестации: сдача приемных, контрольных и переводных тестов.

Содержание тренировочного плана определено составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию программы спортивной подготовки по избранному виду спорта.

План обеспечивает индивидуальный характер развития учащихся с учетом их личностных особенностей, спортивных интересов, уровня физической подготовленности, этапов спортивной подготовки и распределены следующим образом:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- тренировочные сборы;
- работа по индивидуальным планам (этап совершенствования спортивного мастерства);
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, турнирах;
- инструкторская и судейская практика;
- спортивно-оздоровительная работа.

В результате изучения разделов каждый занимающийся спортивной школы сможет соотнести свои интересы и способности с предстоящей работой по избранному виду спорта.

Предельная продолжительность тренировочных сборов в количествах дней зависит от вида тренировочных сборов, этапа подготовки и составляет:

-в группах совершенствования спортивного мастерства для подготовки к спортивным соревнованиям – 14-21 день;

-в группах начальной подготовки по общей физической и специальной физической подготовки – до 21 дня подряд, не более двух раз в год.

Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки в единоборствах:

дзюдо, спортивная борьба (греко-римская борьба, грэпплинг), каратэ

Этапы обучения:

- Этап начальной подготовки 1, 2, 3, 4-го года обучения.
- Тренировочный этап 1, 2, 3-го года обучения.
- Этап совершенствования спортивного мастерства – 1, 2, 3 года обучения.

Основные задачи этапов обучения:

Этап начальной подготовки (НП):

-укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
-овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборств;

-приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами упражнений;

-выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для

последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;

- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

Тренировочный этап (Т)

тренировочный – до 2-х лет:

- овладение основами техники и тактики вида борьбы, приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

спортивной специализации – до 3-х лет:

- совершенствование в технике и тактике борьбы, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

- прочное овладение базовой техникой и тактикой видов борьбы;
- совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;
- повышение надёжности выступлений в соревнованиях;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;
- повышение уровня психологической подготовки, теоретических знаний;
- воспитание целеустремленности в достижении спортивных результатов;
- подготовка резерва в сборные команды города, области, страны.

Годовой план спортивной подготовки на отделении дзюдо

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этапы подготовки				
		НП		ССМ		
		1	4	1	2	3
Часов в неделю:		5	8	18	21	21
1	Общая физическая подготовка	144	208	158	198	198
2	Специальная физическая подготовка	12	26	238	272	272
3	Техническая, тактическая подготовка	96	164	442	492	492
4	Теоретическая, психологическая подготовка	6	10	22	22	22
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	8	76	108	108
Всего часов в год (52 недели):		260	416	936	1092	1092

Годовой план спортивной подготовки на отделении спортивной борьбы (греко-римская борьба)

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этапы подготовки							
		НП			Т		ССМ		
		1	2	3	1	2	1	2	3
Всего часов в неделю:		6	8	9	10	12	18	21	21

1	Общая физическая подготовка	156	148	164	144	122	102	120	120
2	Специальная физическая подготовка	56	82	92	118	148	224	262	262
3	Технико-тактическая подготовка	80	116	132	152	166	308	364	364
4	Теоретическая, психологическая подготовка	18	32	36	48	56	92	108	108
5	Восстановительные мероприятия	-	28	32	38	88	130	142	142
6	Инструкторская и судейская практика	-	4	4	8	14	26	32	32
7	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	2	6	8	12	30	54	64	64
Всего часов в год (52 недели):		312	416	468	520	624	936	1092	1092

**Годовой план спортивной подготовки на отделении спортивной борьбы
(грэпплинг)**

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	ССМ		
		1	2	3
Всего часов в неделю:		18	21	21
1	Общая физическая подготовка	102	120	120
2	Специальная физическая подготовка	224	262	262
3	Технико-тактическая подготовка	308	364	364
4	Теоретическая, психологическая подготовка	92	108	108
5	Восстановительные мероприятия	130	142	142
6	Инструкторская и судейская практика	26	32	32
7	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	54	64	64
Всего часов в год (52 недели):		936	1092	1092

Годовой план спортивной подготовки на отделении каратэ

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	ССМ
		1
Всего часов в неделю:		18
1	Общая физическая подготовка	308
2	Специальная физическая подготовка	242
3	Техническая подготовка	314
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	44
Всего часов в год (52 недели):		936

Задачи

и преимущественная направленность этапов подготовки на отделении лёгкой атлетики, плавания

- Этап начальной подготовки – 1,2,3 года обучения,
- Тренировочный этап – 1,2,3 года обучения,
- Этап совершенствования спортивного мастерства – 1-3 год обучения.

Основные задачи этапов обучения:

Этап начальной подготовки (НП):

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт характера.

Тренировочный этап (Т)

тренировочный – до 2-х лет:

- овладение основами техники и тактики легкоатлетических дисциплин, приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

спортивной специализации – до 3-х лет:

- совершенствование в технике и тактике, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

- дальнейшее повышение специальной физической и технической подготовленности учащихся для достижения высокого уровня работоспособности.
- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта;
- повышение уровня психологической подготовки, теоретических знаний;
- воспитание целеустремленности в достижении спортивных результатов;
- подготовка резерва в сборные команды города, области, страны.

Годовой план спортивной подготовки на отделении легкой атлетики

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этапы подготовки					
		НП		Т		ССМ	
		1	3	1	2	1	2,3
Часов в неделю:		6	6	9	9	18	18
1.	Общая физическая подготовка	210	188	150	150	164	164
2.	Специальная физическая подготовка	32	42	108	108	252	252
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	18	18	64	64
4.	Техническая подготовка	48	50	114	114	252	252
5.	Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	18	24	42	42	102	102
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	18	18	56	56
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	18	18	46	46
Всего часов в год (52 недели):		312	312	468	468	936	936

Годовой план спортивной подготовки на отделении плавания

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этапы подготовки
		Т
		3
Часов в неделю:		18
1.	Общая физическая подготовка	316
2.	Специальная физическая подготовка	330
3.	Техническая подготовка	190
4.	Теоретическая подготовка	16
5.	Тактическая подготовка	16
6.	Психологическая подготовка	16
7.	Участие в соревнованиях, тестирование	52
Всего часов в год (52 недели):		936

Сведения об используемом программно-методическом обеспечении

1. Программа спортивной подготовки по легкой атлетике. Сост. И.В. Хаецкая, Л.Н. Образцова и др., 2018 г.

2. Программа спортивной подготовки по плаванию. Сост. И.В. Хаецкая, Л.Н. Образцова и др., 2020 г.

3. Программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо». Сост. Е.Н. Лаврова, Д.В. Гурская, О.П. Немшилов, 2021 г.

4. Программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба». Сост. Н.П. Ярошенко, С.Я. Хайчук, 2021г.

5. Программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ». Сост. Н.М. Дубина, Е.Н. Тибейкина, Е.В. Костюкова, 2021г.

6. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Авт.-сост. С.В. Ерёгин, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик и др., 2009.

7. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования/ Авт.-сост. И.Д. Свищев и др. – М: Советский спорт, 2003.

8. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР.- М.: Советский спорт, 2004.

9. Легкая атлетика. Многоборье: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР.- М.: Советский спорт, 2005.

10. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная борьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР.- М.: Советский спорт, 2004.

11. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР.- М.: Советский спорт, 2004.

12. Легкая атлетика. Барьерный бег: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР.- М.: Советский спорт, 2004.

Электронные ресурсы:

1. www.minsport.gov.ru
2. www.wrestrus.ru
3. www.judo.ru
4. www.rusathletics.info