

«Рассмотрен»
на заседании тренерского совета
МБУДО ДЮСШ № 2
Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.



«Утвержден»
Директор МБУДО ДЮСШ № 2
В.К. Нерубенко
Приказ № *222*
от «31» августа 2022 г.

Тренировочный план
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»
г. Белгорода
на 2022-2023 учебный год

Белгород, 2022

1. Пояснительная записка

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;

- 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.

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 тренировочного плана содействие реализации программ спортивной подготовки по видам спорта.

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	3	2	-	-	1	3	1	-	-	-	2	-	12
Дзюдо	1	4	-	-	6	-	-	-	-	-	1	1	13
Спортивная борьба (греко-римская борьба)	1	1	1	-	2	1	-	-	-	-	1	-	7
Спортивная борьба (грэпплинг)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Плавание	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Каратэ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
Итого:	5	7	1	-	9	4	1	1	-	-	5	2	35

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	40	21	-	-	12	34	8	6	-	1	5	-	127
Дзюдо	15	56	-	-	73	-	-	-	-	3	3	4	154
Спортивная борьба (греко-римская борьба)	15	13	13	-	23	12	-	-	-	-	3	-	79
Спортивная борьба (грэпплинг)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	6
Плавание	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	11
Каратэ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	5	-	6
Итого:	70	90	13	-	108	46	8	17	-	7	18	6	383

4.Годовой тренировочный план

Годовой тренировочный план в 2022-2023 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		ТГ	ССМ		
		1	2	1	1	2	3
Часов в неделю:		5	6	10	18	21	21
1	Общая физическая подготовка	144	156	130	158	198	198
2	Специальная физическая подготовка	12	24	98	238	272	272
3	Техническая, тактическая подготовка	96	118	230	442	492	492
4	Теоретическая, психологическая подготовка	6	10	26	22	22	22
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	4	36	76	108	108
Всего часов в год (52 недели):		260	312	520	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	2

Всего часов в неделю:		6	8	9	10	12	21
1	Общая физическая подготовка	156	148	164	144	122	120
2	Специальная физическая подготовка	56	82	92	118	148	262
3	Технико-тактическая подготовка	80	116	132	152	166	364
4	Теоретическая, психологическая подготовка	18	32	36	48	56	108
5	Восстановительные мероприятия	-	28	32	38	88	142
6	Инструкторская и судейская практика	-	4	4	8	14	32
7	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	2	6	8	12	30	64
Всего часов в год (52 недели):		312	416	468	520	624	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	2
Всего часов в неделю:		18	21
1	Общая физическая подготовка	308	342
2	Специальная физическая подготовка	242	268
3	Техническая подготовка	314	392
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	36
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	44	54
Всего часов в год (52 недели):		936	1092

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	2	1	2	3	4	1	2
Часов в неделю:		6	6	9	9	12	14	18	18
1.	Общая физическая подготовка	210	188	150	150	126	146	164	164
2.	Специальная физическая подготовка	32	42	108	108	168	196	252	252
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	18	18	36	46	64	64
4.	Техническая подготовка	48	50	114	114	162	188	252	252
5.	Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	18	24	42	42	64	72	102	102
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	18	18	36	44	56	56
7.	Медицинские, медико-биологические,	4	4	18	18	32	36	46	46

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль								
Всего часов в год (52 недели):		312	312	468	468	624	728	936	936

Годовой план спортивной подготовки на отделении плавания

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этапы подготовки
		Т
Часов в неделю:		4
		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