**Годовой тренировочный план на 2022 год**

**МАУ «Спортивная школа»**

Годовой тренировочный план МАУ «СШ» разработан в соответствии с требованиями Закона РФ от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации, Закона РФ от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии человека», Приказа Минспорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ», Устава МАУ «СШ».

**1. Организация тренировочного процесса.**

Тренировочный процесс в МАУ «СШ» (Далее СШ) ведется на русском языке.

Тренировочный год в «СШ» начинается с 1 января и заканчивается 31 декабря. Продолжительность тренировочного года составляет 52 недели.

Организация тренировочного процесса в учреждении регламентируется локальным актом и программами спортивной подготовки по видам спорта, годовым тренировочным планом и расписанием тренировочных занятий. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией «СШ» по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

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, воспитания 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 спортивных 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 видам спорта;
* просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

**Целью спортивной школы являются:**

* реализации программ спортивной подготовки по видам спорта: футбол, дзюдо, пауэрлифтинг, хоккей, шахматы, чирлидинг, плавание и волейбол.

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

* содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
* воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
* организация и обеспечение безопасности на тренировках и различных спортивных мероприятиях;
* подготовка инструкторов и судей по спорту.
* вовлечения максимально возможного числа детей в систематические занятия спортом, выявления их склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитания устойчивого интереса к ним;
* формирования у детей потребностей в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
* обеспечение повышенного уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта;
* обеспечения целенаправленной подготовки спортивного резерва для сборных команд Валдайского района, Новгородской области и сборных команд России.

**Основными формами организации тренировочного процесса являются:**

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия.

Предлагаемый настоящей программой годовой 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 от новичка до мастера спорта.

Годовой тренировочный план включает теоретические и практические занятия (общая и специальная подготовка, техническая и тактическая подготовка), сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях и сборах, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия.

**2. Структура и основы деятельности.**

МАУ «СШ» реализует программы спортивной подготовки по видам спорта:

* Футбол
* Дзюдо
* Пауэрлифтинг
* Хоккей
* Шахматы
* Плавание
* Волейбол
* Чирлидинг

# Организация структуры многолетней спортивной подготовки основывается на реализации этапов подготовки. При осуществлении спортивной подготовки в «СШ» устанавливаются следующие этапы:

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

**2.1. Этап начальной подготовки.**

На этап начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие отбор (тестирование в соответствии с нормами общей физической подготовки для зачисления в тренировочную группу на этапах начальной подготовки).

**Задачи этапа начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта волейбол;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

**Период подготовки на начальном этапе:**

* футбол **3 года**
* дзюдо **4 года**
* пауэрлифтинг **2 года**
* хоккей **3 года**
* шахматы **2 года**
* плавание **2 года**
* волейбол **3 года**
* чирлидинг **2 года**

**Для зачисления в школу устанавливается следующий минимальный возраст:**

* футбол **7 лет**
* дзюдо **7 лет**
* пауэрлифтинг **10 лет**
* хоккей **8 лет**
* шахматы **7 лет**
* плавание **7 лет**
* волейбол **9 лет**
* чирлидинг **7 лет**

**Наполняемость групп:**

Минимальное количество занимающихся – устанавливается федеральным стандартом вида спорта.

**Критерии оценки деятельности:**

* стабильность состава занимающихся. Уровень потенциальных возможностей, занимающихся в избранном виде спорта;
* динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
* уровень освоения программ спортивной подготовки по видам спорта;

**2.2. Тренировочный этап.**

На тренировочный этап зачисляются только здоровые спортсмены на конкурсной основе, при выполнении ими контрольных требований по общефизической и специальной подготовке, предусмотренных программой.

**Задачи тренировочного этапа:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**Период подготовки на тренировочном этапе:**

* футбол **5 лет**
* дзюдо **5 лет**
* пауэрлифтинг **4 года**
* хоккей **5 лет**
* шахматы **4 года**
* плавание **5 лет**
* волейбол **5 лет**
* чирлидинг **4 года**

**Для зачисления на тренировочный этап устанавливается следующий минимальный возраст:**

* футбол **10 лет**
* дзюдо **11 лет**
* пауэрлифтинг **12 лет**
* хоккей **11 лет**
* шахматы **8 лет**
* плавание **9 лет**
* волейбол **12 лет**
* чирлидинг **8 лет**

**Наполняемость групп:**

Минимальное количество занимающихся – устанавливается федеральным стандартом вида спорта.

**Критерии оценки****деятельности:**

* состояние здоровья, уровень физической подготовленности занимающихся;
* динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
* освоение теоретического раздела программ;
* уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
* выполнение нормативов массовых спортивных разрядов

**2.3. Этап совершенствования спортивного мастерства**

На этап спортивного совершенствования на отделении футбола и волейбола зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) первый спортивный разряд, на отделениях художественной гимнастики, лёгкой атлетики - норматив кандидата в мастера спорта России.

**Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:**

- 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.

**Период подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничений (кроме плавания – 3 года).**

Для зачисления на этап совершенствования **спортивного мастерства** устанавливается следующий минимальный возраст:

* футбол **14 лет**
* дзюдо **14 лет**
* самбо **14 лет**
* хоккей **15 лет**
* шахматы **9 лет**
* плавание **12 лет**
* волейбол **14 лет**
* кикбоксинг **15 лет**
* чирлидинг **11 лет**

Минимальное количество занимающихся – устанавливается федеральным стандартом вида спорта.

**Критерии оценки деятельности:**

* уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма занимающихся;
* динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях;
* зачисление занимающихся спортивной школы в училища олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства.

**2.4. Этап высшего спортивного мастерства.**

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие норматив мастера спорта России.

**Задачи этапа высшего спортивного мастерства:**

- 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.

**Период подготовки на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.**

Для зачисления на этап высшего спортивного мастерства устанавливается следующий минимальный возраст:

* футбол **16 лет**
* дзюдо **16 лет**
* пауэрлифтинг **16 лет**
* хоккей **17 лет**
* шахматы **12 лет**
* плавание **14 лет**
* волейбол **14 лет**
* чирлидинг **14 лет**

Минимальное количество занимающихся – устанавливается федеральным стандартом вида спорта.

**Критерии оценки деятельности:**

* уровень общего физического развития, специального физического развития и функционального состояния организма занимающихся;
* динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях;
* зачисление занимающихся спортивной школы в училища олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп в случаи:

* разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
* не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
* не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, в соответствии с программами спортивной подготовки. Максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

**Годовой тренировочный план**

**на 2022 год**

**(на 52 недели тренировочных занятий)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Отделения** | **ЭНП-1**  **ч. в**  **нед/год** | **ЭНП-2**  **ч. в**  **нед/год** | **ЭНП-3**  **ч. в**  **нед/год** | **ЭНП-4**  **ч. в**  **нед/год** | **ТЭ-1**  **ч. в**  **нед/год** | **ТЭ-2**  **ч. в**  **нед/год** | **ТЭ-3**  **ч. в**  **нед/год** | **ТЭ-4**  **ч. в**  **нед/год** | **ТЭ-5**  **ч. в**  **нед/год** | **Всего**  **групп** | **Всего занимающихся** |
| **1.** | **Футбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 7 | 108 |
| Дзейтов Я.Х. | 6/312 |  |  |  | 12/624 |  | 16/832 |  | 16/832 | 4 | 65 |
| Хомяченков А.В. |  | 8/416 | 8/416 |  |  |  | 16/832 |  |  | 3 | 43 |
| **2.** | **Дзюдо**  Ефимова И.В, | 5/260 |  |  | 6/312 |  |  | 18/936 | 18/936 |  | 4 | 68 |
| **3.** | **Пауэрлифтинг**  Лычков В.М. | 6/312 |  |  |  | 12/624 |  |  |  |  | 2 | 16 |
| **4.** | **Хоккей**  Дементьев С.В. |  |  |  |  |  |  | 18/936 |  | 18/936 | 2 | 35 |
| **5.** | **Шахматы**  Павлов А.Н. | 6/312 |  |  |  |  | 9/468 |  |  |  | 2 | 25 |
| **6.** | **Плавание**  Тимофеев А.И. |  | 9/468 |  |  | 14/728 |  | 18/936 | 18/936 |  | 4 | 75 |
| **7.** | **Волейбол**  Тухов А.А. | 6/312 |  | 8/416 |  |  | 12/624 |  |  |  | 3 | 45 |
| **8.** | **Чир спорт**  Исакова Л.А. | 6/312 |  |  |  | 12/624 |  | 18/936 | 18/936 |  | 4 | 65 |
|  | **Итого** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 28 | 437 |