

**Муниципальное автономное учреждение  
«Спортивная школа»  
(МАУ «СШ»)**

**ПРИКАЗ**

**№ 3**

**от 09 января 2023 г.**

**Об утверждении годового  
тренировочного плана на 2023 год**

В соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации, Федеральным законом от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии человека», Приказом Минспорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ», Уставом МАУ «СШ»

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить Годовой тренировочный план на 2023 год МАУ «Спортивная школа» согласно приложению № 1 к настоящему приказу.
2. Заместителю директора по спортивной работе Дёминову И.А. обеспечить доступность указанной информации на официальном сайте Учреждения.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

**Директор МАУ «СШ»**

**А.В. Семёнов**

## **Годовой тренировочный план на 2023 год МАУ «Спортивная школа».** (Утвержден приказом № 3 от 09 января 2023 года).

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, 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
- 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;

### **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       | <b>3 года</b> |
| • дзюдо        | <b>4 года</b> |
| • пауэрлифтинг | <b>2 года</b> |
| • шахматы      | <b>2 года</b> |
| • плавание     | <b>2 года</b> |
| • волейбол     | <b>3 года</b> |
| • чирлидинг    | <b>2 года</b> |

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

- |                |               |
|----------------|---------------|
| • футбол       | <b>7 лет</b>  |
| • дзюдо        | <b>7 лет</b>  |
| • пауэрлифтинг | <b>10 лет</b> |
| • шахматы      | <b>6 лет</b>  |
| • плавание     | <b>7 лет</b>  |
| • волейбол     | <b>9 лет</b>  |
| • чирлидинг    | <b>7 лет</b>  |

### **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
- 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
- шахматы 8 лет
- плавание 9 лет
- волейбол 11 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 совершенствования спортивного мастерства зачисляются только здоровые спортсмены на конкурсной основе, при выполнении ими контрольных требований по общефизической и специальной подготовке и уровню спортивной квалификации, предусмотренных программой.

### **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       | <b>14 лет</b> |
| • дзюдо        | <b>14 лет</b> |
| • шахматы      | <b>9 лет</b>  |
| • плавание     | <b>12 лет</b> |
| • волейбол     | <b>14 лет</b> |
| • чирлидинг    | <b>11 лет</b> |
| • пауэрлифтинг | <b>14 лет</b> |

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.

**Годовой тренировочный план  
на 2023 год  
(на 52 недели тренировочных занятий)**

| № | Отделения                          | ЭНП-1<br>ч. в<br>нед/год | ЭНП-2<br>ч. в<br>нед/год | ЭНП-3<br>ч. в<br>нед/год | ЭНП-4<br>ч. в<br>нед/год | ТЭ-1<br>ч. в<br>нед/год | ТЭ-2<br>ч. в<br>нед/год | ТЭ-3<br>ч. в<br>нед/год | ТЭ-4<br>ч. в<br>нед/год | ТЭ-5<br>ч. в<br>нед/год | ЭССМ<br>ч. в<br>нед/год | ЭВСМ<br>ч. в<br>нед/год | Всего<br>групп | Всего<br>занимающихся |
|---|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------|-----------------------|
| 1 | <b>Футбол</b>                      |                          |                          |                          |                          |                         |                         |                         |                         |                         |                         |                         | 8              | 122                   |
|   | Дзейтов Я.Х.                       |                          | 6/312                    |                          |                          | 520/10                  |                         | 520/10                  |                         | 12/624                  |                         |                         | 4              | 65                    |
|   | Хомяченков А.В.                    |                          |                          | 6/312                    |                          | 520/10                  |                         |                         | 12/624                  |                         |                         |                         | 3              | 42                    |
|   | Дзейтов Т.Я.                       |                          |                          |                          |                          |                         |                         |                         |                         | 12/624                  |                         |                         | 1              | 15                    |
| 2 | <b>Дзюдо</b><br>Ефимова И.В,       | 4,5/234                  | 6/312                    |                          | 6/312                    | 10/520                  |                         | 10/520                  | 16/832                  |                         |                         |                         | 6              | 75                    |
| 3 | <b>Пауэрлифтинг</b><br>Лычков В.М. |                          | 6/312                    |                          |                          |                         |                         | 10/520                  |                         |                         | 20/1040                 |                         | 3              | 23                    |
| 4 | <b>Шахматы</b><br>Павлов А.Н.      |                          | 6/312                    |                          |                          |                         |                         | 12/624                  |                         |                         |                         |                         | 2              | 20                    |
| 5 | <b>Плавание</b><br>Тимофеев А.И.   |                          | 6/312                    |                          |                          | 12/624                  | 12/624                  | 12/624                  | 16/832                  |                         |                         |                         | 5              | 75                    |
| 6 | <b>Волейбол</b><br>Тухов А.А.      |                          | 6/312                    |                          |                          | 10/520                  |                         | 10/520                  |                         |                         |                         |                         | 3              | 38                    |
| 7 | <b>Чир спорт</b><br>Исакова Л.А.   |                          | 312/6                    |                          |                          | 10/520                  |                         | 10/520                  | 14/728                  |                         |                         |                         | 4              | 65                    |
|   | <b>Итого</b>                       |                          |                          |                          |                          |                         |                         |                         |                         |                         |                         |                         | 31             | 418                   |