Муниципальное бюджетное учреждение

города Новосибирска «Спортивная школа

технического, экстремального, интеллектуального спорта»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО на тренерском совете протокол № 1от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. |  | УТВЕРЖДАЮДиректор МБУ «СШ ТЭИС» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю. Ю. Почекунин«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. |

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

МБУ «Спортивная школа технического, экстремального, интеллектуального спорта»

на 2021 тренировочный год

План тренировочной работы является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность учреждения, разработан на основе закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Устава МБУ «СШ ТЭИС», программ спортивной подготовки согласно требованиям Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта: автомобильный спорт, бильярдный спорт, велосипедный спорт, рафтинг, спортивное ориентирование, скалолазание, мотоциклетный спорт.

Определяет требования к организации тренировочного процесса в учреждении. Способствует повышению эффективности деятельности; совершенствованию системы организации тренировочного процесса. Отражает данные о направлениях деятельности тренеров, наименовании программ спортивной подготовки по видам спорта.

При разработке плана тренировочной работы соблюдалась преемственность этапов подготовки, учитывались материально – технические, региональные условия, кадровый состав, календарь областных и городских соревнований.

Программы спортивной подготовки разработаны с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере физической культуры и спорта, соответствуют Федеральным стандартам спортивной подготовки по избранному виду спорта и утвержденных приказом Министерства спорта России, срокам обучения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид спорта | Количество часов в неделю на этапах подготовки |
| НП1 | НП2 | НП3 | Т1 | Т2 | Т3 | Т4 | Т5 | ССМ до года | ССМ свыше года |
|  | Автомобильный спорт | 12 | 14 | - | 14 | 14 | 16 | 16 | - | 24 | 24 |
|  | Бильярдный спорт | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 | 24 | 24 |
|  | Велосипедный спорт | 6 | 8/9 | 8/9 | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 | 24 | 28 |
|  | Рафтинг  | 6 | 8 | - | 14 | 14 | 18 | 18 | - | 28 | 28 |
|  | Скалолазание  | 6 | 9 | - | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 | 24 | 28 |
|  | Спортивное ориентирование | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 | 24 | 28 |
|  | Мотоциклетный спорт | 6 | 9 | - | 12 | 12 | 18 | 18 |  | 24 | 24 |

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. МБУ «СШ ТЭИС» организует тренировочные занятия по этапам обучения и спортивно-массовые мероприятия в режиме 6-ти дневной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления тренировочного процесса.

Тренировочные занятия строятся на доступном для занимающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей.

Содержание занятий на разных этапах подготовки определяется программами спортивной подготовки в соответствии с тренировочными планами.

Выбирая средства и методы обучения, тренеры отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности занимающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно программам с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому занимающемуся и указывается в астрономических часах.

Уровень недельной нагрузки не должен превышать предельные тренировочные нагрузки.

При осуществлении **спортивной подготовки** устанавливаются следующие этапы: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства.

Результатом реализации Программы является:

На этап начальной подготовки:

 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по видам спорта;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- общие знания об антидопинговых правилах;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий избранным видом спортом;

На тренировочном этапе:

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

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

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- общие знания об антидопинговых правилах;

 На этапе 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 на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- знание антидопинговых правил.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в спортивных мероприятиях, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика. В учреждении могут применяться и иные формы тренировочного процесса.

Порядок и условия зачисления на определенный этап подготовки, наполняемость групп, объем тренировочной нагрузки определяется локальными актами Учреждения в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Перевод спортсменов, в том числе досрочно, в другую группу подготовки (на следующий этап подготовки) осуществляется на основании локального нормативного акта Учреждения с учетом решения Тренерского совета, на основании выполненного объема тренировочной деятельности, установленных контрольных нормативов, результатов спортивных мероприятий, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые требования, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на этом же этапе. Данное решение принимается Тренерским советом и оформляется приказом Директора.

Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в следующую группу обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока решением Тренерского совета при наличии разрешения врача (медицинского документа, заключения). Перевод осуществляется приказом Директора на основании решения Тренерского совета.

Спортивная школа осуществляет медицинский контроль над состоянием здоровья спортсменов, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечение восстановительных и реабилитационных мероприятий, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов.

В Учреждении обеспечивается с учетом правил, установленных законодательством Российской Федерации в области здравоохранения:

- диспансерное углубленное медицинское обследование (2 раза в год);

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных мероприятиях, после болезни или травмы;

- контроль за использованием фармакологических средств.

**Общий режим работы МБУ «СШ ТЭИС»**

Датой начала нового тренировочного года устанавливается 01 января текущего года, окончание зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных мероприятий, этапа спортивной подготовки. В каникулярный период увеличиваются дополнительные услуги по каникулярному плану за счет соревнований и тренировочных мероприятий.

Начало учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ не ранее 8.00 ч, окончание – не позднее 22.00 ч, для занимающихся старше 18 лет.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией МБУ «СШ ТЭИС» по представлению тренеров в начале тренировочного года с учетом создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха занимающихся, пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм, и утверждается директором.

Перенос тренировочных занятий, изменение расписания производится только с согласия администрации и оформляется документально.

В воскресные дни, кроме (или вместо) основных тренировочных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

МБУ «СШ ТЭИС»  организует работу с детьми в течение всего календарного года, в том числе и в каникулярное время. В период школьных каникул занятия могут проводиться по специальному расписанию.

**Этапы и периоды многолетней подготовки,**

**минимальный/максимальный возраст лиц для зачисления и минимальное/максимальное количество занимающихся в группах**

**по видам спорта**

**Бильярдный спорт**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления(лет) | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальный количественный состав группы(чел.) | Максимальный объём тренировочной нагрузки(час./нед.) |
| Начальной подготовки | 1 года обучения | 8-9 | 10 | 20 | 6 |
| 2 года обучения | 9-10 | 10 | 18 | 9 |
| 3 года обучения | 10-11 | 10 | 18 | 9 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Начальной специализации (до 2 лет) | 10-12 | 8 | 16 | 12 |
| 12-13 | 8 | 16 | 12 |
| Углубленной специализации (свыше двух лет) | 13-14 | 8 | 15 | 18 |
| 14-15 | 8 | 15 | 18 |
| 15-17 | 8 | 15 | 18 |
| Совершенствование спортивного мастерства | Весь период | 14лет | 2 | 8 | 24 |

**Рафтинг**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления(лет) | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальный количественный состав группы(чел.) | Максимальный объём тренировочной нагрузки(час./нед.) |
| Начальной подготовки | 1 года обучения | 10 | 10 | 20 | 6 |
| 2 года обучения | 10-11 | 10 | 20 | 8 |
|  |  |  |  |  |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Начальной специализации (до 2 лет) | 12 лет | 8 | 16 | 14 |
| 12-13 | 8 | 16 | 14 |
| Углубленной специализации (свыше двух лет) | 13-14 | 8 | 14 | 18 |
| 14-15 | 8 | 14 | 18 |
|  |  |  |  |
| Совершенствование спортивного мастерства | Весь период | 15лет | 2 | 8 | 28 |

**Велосипедный спорт**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления(лет) | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальный количественный состав группы(чел.) | Максимальный объём тренировочной нагрузки(час./нед.) |
| Начальной подготовки | 1 г.о. | (ВМХ-6лет)8-9 | 14 | 20 | 6 |
| 2 г.о. | 10-11 | 10 | 18 | 9 |
| 3 г.о. | 11-12 | 10 | 18 | 9 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Начальной специализации (до 2 лет) | 12-13 | 8 | 15 | 12 |
| 12-13 | 8 | 15 | 12 |
| Углубленной специализации (свыше двух лет) | 13-14 | 8 | 12 | 18 |
| 14-15 | 8 | 12 | 18 |
| 14-15 | 8 | 12 |  |
| Совершенствование спортивного мастерства | Весь период | 14лет | 3 | 10 | 24-28 |

**Автомобильный спорт**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления(лет) | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальный количественный состав группы(чел.) | Максимальный объём тренировочной нагрузки(час./нед.) |
| Начальной подготовки | 1 г.о. | (6лет-картинг)9 | 8 | 15 | 12 |
| 2 г.о. | 9-10 | 8 | 15 | 14 |
|  |  |  |  |  |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Начальной специализации (до 2 лет) | 11-12 | 6 | 12 | 14 |
| 12-13 | 6 | 12 | 14 |
| Углубленной специализации (свыше двух лет) | 13-14 | 6 | 10 | 16 |
| 14-15 | 6 | 10 | 16 |
|  |  |  |  |
| Совершенствование спортивного мастерства | Весь период | 15лет | 2 | 4 | 24 |

**Спортивное ориентирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления(лет) | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальный количественный состав группы(чел.) | Максимальный объём тренировочной нагрузки(час./нед.) |
| Начальной подготовки | 1 г.о. | 8 | 12 | 20 | 6 |
| 2 г.о. | 9-10 | 12 | 20 | 9 |
| 3г.о. | 10-11 | 12 | 20 | 9 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Начальной специализации (до 2 лет) | 11-12 | 5 | 15 | 12 |
| 12-13 | 5 | 15 | 12 |
| Углубленной специализации (свыше двух лет) | 13-14 | 5 | 12 | 18 |
| 14-15 | 5 | 12 | 18 |
| 14-15 | 5 | 12 | 18 |
| Совершенствование спортивного мастерства | Весь период | 15лет | 2 | 12 | 24-28 |

**Скалолазание**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления(лет) | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальный количественный состав группы(чел.) | Максимальный объём тренировочной нагрузки(час./нед.) |
| Начальной подготовки | 1 г.о. | 8-9 | 8 | 20 | 6 |
| 2 г.о. | 9-10 | 8 | 20 | 9 |
|  |  |  |  |  |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Начальной специализации (до 2 лет) | 10-11 | 5 | 15 | 12 |
| 11-12 | 5 | 15 | 12 |
| Углубленной специализации (свыше двух лет) | 13-14 | 5 | 12 | 18 |
| 14-15 | 5 | 12 | 18 |
| 15-16 | 5 | 12 | 18 |
| Совершенствование спортивного мастерства | Весь период | 14лет | 1 | 12 | 24-28 |

**Мотоциклетный спорт**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления(лет) | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальный количественный состав группы(чел.) | Максимальный объём тренировочной нагрузки(час./нед.) |
| Начальной подготовки | 1 г.о. | 8-9 | 8 | 15 | 6 |
| 2 г.о. | 9-10 | 8 | 15 | 9 |
|  |  |  |  |  |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Начальной специализации (до 2 лет) | 11-12 | 6 | 12 | 12 |
| 11-12 | 6 | 12 | 12 |
| Углубленной специализации (свыше двух лет) | 12-13 | 5 | 10 | 18 |
| 12-13 | 5 | 10 | 18 |
|  |  |  |  |
| Совершенствование спортивного мастерства | Весь период | 13лет | 3 | 8 | 24 |

Примерный годовой план тренировочной работы на 52 недели по реализуемым видам спорта представлен в программах спортивной подготовки по видам спорта.

И.о. зам. директора по СР И.Н. Усова