



ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН по освоению программ спортивной подготовки для отделений бокса, спортивной борьбы (вольной и греко-римской) на 2018 год

Годовой тренировочный план МАУ «СШОР № 4» (далее Учреждение) разработан в соответствии с Федеральным законом РФ 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации», Федеральным законом РФ от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии человека», приказом Минспорта России от 30.10.2015 N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации", приказом Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Минспорта РФ от 20.03.2013 N 123 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс», приказом Минспорта России от 27.03.2013 N 145 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба», Уставом Учреждения.

1. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Тренировочный процесс в Учреждении ведётся на русском языке.

Тренировочный год в Учреждении начинается 1 января и заканчивается 31 декабря. Продолжительность учебного года составляет 52 недели. Тренировочные занятия проводятся по программам спортивной подготовки по видам спорта, в течение 52 недель в условиях спортивной школы, в условиях спортивно-оздоровительного лагеря (дневного пребывания или загородного) либо по индивидуальным планам.

Организация тренировочного процесса в Учреждении регламентируется локальными актами и программами спортивной подготовки по видам спорта, годовым тренировочным планом и расписанием тренировочных занятий. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией Учреждения 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.

Предметом деятельности Учреждения является:

- реализации программ спортивной подготовки по видам спорта: бокс, спортивная борьба (вольная и греко-римская) на этапах подготовки.

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 спортсменов;
- 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 спортсменов;
- обеспечение повышенного уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта;
- обеспечения целенаправленной подготовки спортивного резерва для сборных команд Великого Новгорода и Новгородской области, 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;
- тестирование и контроль.

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.

Проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами разных групп допускается в случае, если:

- разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать 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.

2. СТРУКТУРА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учреждение реализует программы спортивной подготовки по видам спорта:

- «Бокс»;
- «Спортивная борьба» (вольная и греко-римская борьба).

Организация структуры многолетней спортивной подготовки основывается на реализации этапов подготовки. При осуществлении спортивной подготовки в Учреждении устанавливаются следующие этапы:

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

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки - принимаются дети, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний прошедшие отбор (тестирование).

Задачи этапа начальной подготовки:

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

Период подготовки - 3 года.

Для зачисления в школу устанавливается следующий минимальный возраст – 10 лет.

Наполняемость групп:

Минимальное количество спортсменов устанавливается федеральным стандартом вида спорта.

Критерии оценки деятельности:

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

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;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Период подготовки на тренировочном этапе - до 4 лет.

- отделение бокса – 3 года;
- отделение спортивной борьбы – 4 года.

Для зачисления на тренировочный этап устанавливается минимальный возраст 12 лет.

Наполняемость групп:

Минимальное количество занимающихся устанавливается федеральным стандартом вида спорта.

Критерии оценки деятельности:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) норматив кандидата в мастера спорта.

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 – 3 года.

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

- отделение бокса - 15 лет;
- отделение спортивной борьбы - 14 лет.

Наполняемость групп:

Минимальное количество занимающихся устанавливается федеральным стандартом вида спорта.

Критерии оценки деятельности:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсмена;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях;
- зачисление спортсменов на этап высшего спортивного мастерства.

Этап высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие нормативы мастера спорта России, мастера спорта России международного класса.

Задачи этапа высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Период подготовки на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

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

- отделение бокса - 17 лет;
- отделение спортивной борьбы - 16 лет.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничен.

Наполняемость групп:

Минимальное количество занимающихся устанавливается федеральным стандартом вида спорта.

Критерии оценки деятельности:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсмена;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях;
- зачисление спортсменов в список кандидатов сборных команд РФ.

Настоящий годовой тренировочный план для групп этапа ССМ и этапа ВСМ скорректирован на 25 % от максимального объема тренировочной нагрузки спортсменов в сторону уменьшения на основании Положения об организации тренировочного процесса спортивной подготовки в муниципальном автономном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва №4».

3. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером согласно графику, составленному в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 г. № 134-н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".

4. МЕРОПРИЯТИЯ ПО ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ

Охрана здоровья спортсменов в Учреждении включает следующие мероприятия:

- соблюдение государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил;
- прохождение занимающимися диспансеризации;
- профилактика курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, наркотических средств и психотропных веществ;
- обеспечение безопасности занимающимися во время пребывания в Учреждении;
- пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда.

Приложение № 1

Годовой тренировочный план на 2018 год
(на 52 недели тренировочных занятий)

№	Отделения	ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ЭССМ-1	ЭССМ-2	ЭССМ-3	ЭВСМ	Всего групп	Всего спортсменов
1.	Бокс	312	468	-	624	624	936	-	-	-	-	-	8	93
2.	Спортивная борьба	312	468	-	624	624	1040	-	1092	-	-	1248	19	208

Годовой тренировочный план на 2018 год
Отделение «БОКС»

№	ФИО тренера	ЭНП-1	ЭНП-2	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	Кол-во спортсменов	Кол-во групп и часов в нед.	Кол-во часов в год
1.	Иванов В.С.	1/15	1/12	1/10	1/10	1/10	57	5/39	2028
2.	Андреев В.А.	1/14	-	1/10	-	-	24	2/18	936
3.	Осипов А.Ю.	-	-	1/12	-	-	12	1/12	624
	Итого	2/29	1/12	3/32	1/10	1/10	93	8/69	3588

Отделение «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

№	ФИО тренера	ЭНП-1	ЭНП-2	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ЭССМ-1	ЭВСМ	Кол-во спортсменов	Кол-во групп и часов в нед.	Кол-во часов в год
1.	Марков О.А.	-	-	-	-	-	1/9	1/3	12	2/24	1248
2.	Маркова Ю.В.	1/12	1/18	1/10	-	1/10	-	-	50	4/30	1560
3.	Дмитриев А.Ю.	-	-	-	1/20	-	1/4	1/4	28	3/42	2184
4.	Квашин В.В.	1/13	1/13	1/14	-	-	-	-	40	3/24	1248
5.	Топорковский П.А.	1/13	1/12	-	-	-	1/6	1/2	33	4/33	1716
6.	Синюков А.С.	1/12	-	-	1/18	-	-	-	30	2/18	936
7.	Виноградов А.Ю.	-	-	1/15	-	-	-	-	15	1/12	624
	Итого	4/50	3/43	3/39	2/38	1/10	3/19	3/9	208	19/183	9516

Годовой план-график распределения видов спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» на 2018 год

№ п/п	Вид подготовки	ЭНП-1	ЭНП-2	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3
1.	Общая физическая подготовка	172	239	250	250	253
2.	Специальная физическая подготовка	62	93	150	150	253
3.	Технико-тактическая подготовка	66	122	168	168	346
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	12	14	25	25	28
5.	Восстановительные мероприятия	-	-	6	6	9
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	6	9
7.	Участие в соревнованиях	-	-	19	19	38
	Итого	312	468	624	624	936

Годовой план-график распределения видов спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (вольная, греко-римская борьба) на 2018 год

№ п/п	Вид подготовки	ЭНП-1	ЭНП-2	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ЭССМ	ЭВСМ
1.	Общая физическая подготовка	163	178	169	169	187	109	437
2.	Специальная физическая подготовка	50	84	137	137	250	262	212
3.	Технико-тактическая подготовка	75	136	187	187	291	393	349
4.	Теоретическая и психологическая подготовка	22	33	50	50	94	98	75
5.	Восстановительные мероприятия	-	30	56	56	156	153	100
6.	Инструкторская и судейская практика	-	2	6	6	21	22	13
7.	Участие в соревнованиях	2	5	19	19	41	55	62
	Итого	312	468	624	624	1040	1092	1248