

СОГЛАСОВАНО

Начальник УФиС ИК

г. Набережные Челны

Р.М. Насрединов

2019 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ «СИ № 10»

2019 г.



Завинеева О.В.

07

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПЛАНЫ

муниципального автономного учреждения «Спортивная школа № 10»
города Набережные Челны
на 2019/2020 тренировочный год

Согласовано:

Заведующий оргсектором УФиС
Исполкома г.Набережные Челны

А.Н. Новицкий

Составитель:

заместитель директора
МАУ «СИ №10»

Канунникова М.Е.

г.Набережные Челны
2019 г.

Согласовано

Начальник управления
физической культуры и спорта

Насрединов Р.М.

Утверждаю

Директор МАУ «СШ-10»

О.В.Зайтеева



Годовой календарный график тренировочного процесса МАУ «СШ-10»
на 2019/2020 учебный год

Начало тренировочного процесса	01 сентября 2019 года Комплектование тренировочных групп первого года обучения для зачисления в СШ-10 со 01.09.2019 года по 01.10.2019 года
Продолжительность тренировочной недели	Шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем
Продолжительность тренировочных занятий	Продолжительность тренировочного занятия составляет: НП – до 1 г.о. – 90 минут - 3 раза в неделю; НП – свыше года – 90 минут - 4 раза в неделю и 45 минут – 1 раз в неделю; Т(СС) 1,2,3,4,5 г.о. – 90-135 минут – 5-6 раз в неделю. После 45 минут занятий предоставляется возможность (не менее 10 минут) для отдыха обучающихся и проветривания помещения. При этом тренировочный процесс продолжается. Данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности. Единица измерения учебного времени – академический час 45 минут.
Количество тренировочных недель	Для тренеров, реализующих программу спортивной подготовки – 52 недели. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. Для тренеров-совместителей – 39 учебных недель в условиях спортивной школы (со 2 сентября 2019 года по 31 мая 2020 года).

тренировочных занятий	учреждениях.							
Расписание тренировочных занятий	Расписание тренировочных занятий составляется администрацией школы по представлению тренера с учетом возрастных особенностей детей, предоставлением мест занятий и установленных санитарно-гигиенических норм, утверждается директором школы.							
Промежуточная и итоговая аттестация	Сроки приемных контрольных испытаний для вновь поступивших – октябрь 2019 года, Сроки текущего контроля– декабрь 2019 года, Сроки промежуточной аттестации – май 2020 года, Сроки итоговой аттестации – июль 2020 года.							
Окончание тренировочного процесса	Для обучающихся по программе спортивной подготовки – 31 августа 2020 года.							
Программы	Программа спортивной подготовки по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»							
Этапы подготовки	НП –1 г.о	НП – 2 г.о	НП- 3 г.о	Т(СС)-1 г.о	Т(СС)-2 г.о	Т(СС)-3 г.о	Т(СС)-4 г.о	Т(СС)-5 г.о.
Максимальный объем тренировочной нагрузки (час/нед)	6	9	9	12	12	16	18	18
Режим работы работников	Недельная нагрузка - в соответствии с коллективным договором: административных работников – 40 часов в неделю в режиме ненармированного рабочего времени; инструкторов-методистов – 36 часов в неделю; тренеров– согласно тарификации и утвержденного расписания (не более 36 часов в неделю)							

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к тренировочному плану

В МАУ «СШ №10» культивируется 1 вид спорта – баскетбол.

Тренировочный план разработан на основе примерной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», рекомендованной ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» Министерства спорта Российской Федерации

Тренировочный план включает в себя этапы обучения: начальной подготовки - 3 года, тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет. Спортивная подготовка многолетняя, круглогодичная.

Тренировочный план разрабатывается из расчета 52 недель - 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы, и 6-ти недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам. С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношения времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Распределение времени в тренировочном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ – тренировочный процесс составляет: в группах НП 1г.об. - 6 часов недельной нагрузки; в группах ГНП -2г.об. и ГНП 3г.об. – 9 часов в неделю.

Задачами данного этапа являются: отбор детей для систематических занятий спортом, с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей. Начального освоение техники и тактики выбранного вида спорта. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни.

Этап начальной подготовки характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) – содержит две отдельные составляющие начальной специализации (до 2 лет занятий) и углубленной (3-5 лет). Характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Целенаправленно осуществляется работа по совершенствованию техники и тактики. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Совершенствованием техники и развитием специальных физических качеств.

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов ;

-дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Основные виды содержания спортивной подготовки.

1. **Физическая подготовка** включает:
 - Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
 - Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.
2. **Техническая подготовка** включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.
3. **Теоретическая подготовка** проводится в форме бесед, лекций. Материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.
4. **Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.
5. **Инструкторско-судейская практика.** Одной из задач МАУ «СШ №10» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.
6. **Контрольно-нормативные мероприятия** проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.
7. **Соревнования.** Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.
8. **Восстановительные мероприятия** используются для восстановления работоспособности обучающихся МАУ «СШ №10». Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.
9. **Медицинское обследование.** Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

Методическое обеспечение тренировочного процесса.

Методическое обеспечение тренировочного процесса осуществляется на уровне:

научно-педагогической помощи:

разработка и внедрение программ физкультурно-спортивной направленности. Участие в семинарах для тренеров по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.

консультативно-методической помощи:

проведение тренерских советов в рамках МАУ «СШ №10». Методические консультации с привлечением учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Организация и проведение городских соревнований.

Аттестация тренеров МАУ «СШ №10»..

повышение квалификации:

изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры.

В судействе соревнований муниципального и регионального уровней.

Участие в городских, республиканских и всероссийских конкурсах и семинарах.

Обеспечение современной методической литературой.

Изучение правил соревнований и изменений в них.

Самовыдвижение на присвоение квалификационной категории.

Самообразование.

Участие в конкурсах учреждений дополнительного образования детей.

Директор МАУ «СП-10»
О.В. Зайцева
2019 г.



**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН МАУ «СП-10»
для реализации программы спортивной подготовки
на 2019/2020 учебный год**

разделы	этап начальной подготовки			тренировочный этап				
	периоды обучения на этапах подготовки							
	1	2	3	1	2	3	4	5
	максимальная недельная нагрузка в академ. часах							
	6	9	9	12	12	16	18	18
	максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (час)							
	2	2	2	3	3	3	3	3
Максимальная наполняемость групп (чел.)								
	15	15	15	12	12	12	12	12
Теоретическая подготовка	5	9	9	24	24	32	38	38
Общая физическая подготовка	91	120	120	116	116	84	96	96
Специальная физическая подготовка	32	50	50	71	71	106	120	120
Техническая подготовка	66	105	105	145	145	208	230	230
Тактическая подготовка	39	75	75	132	132	204	232	232
Интегральная подготовка	41	53	53	52	52	76	80	80
Контрольные испытания	6	6	6	12	12	12	12	12
Инструкторско-судейская практика. Соревнования.	32	50	50	72	72	110	128	128
Итого	312	468	468	624	624	832	936	936

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления
физкультуры и спорта

Р.М.Насрединов

Распределение объемов компонентов тренировки в годичном цикле

для Т(СС) –3 г.о. (16 часов в неделю)

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теория	32	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3
2	ОФП	84	7	7	7	6	7	7	7	8	6	8	7	7
3	СФП	106	9	9	9	8	9	9	9	9	8	9	9	9
4	Техника	208	18	18	17	17	18	17	18	17	17	17	17	17
	а) нападение	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
	б) защита	100	9	9	8	8	9	8	9	8	8	8	8	8
5	Тактика	204	17	17	17	17	17	17	17	17	16	17	18	17
	а) нападение	107	9	9	9	9	9	9	9	9	8	9	9	9
	б) защита	97	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	8
6	Интегральная подготовка	76	7	7	7	5	6	6	6	7	6	6	6	7
7	Контрольные испытания	12	-	-	-	6	-	-	-	-	6	-	-	
8	Соревнования.	110	9	9	9	9	9	10	10	9	9	9	9	9
	ИТОГО:	832	69	69	69	70	69	69	70	70	70	69	69	69

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

15 (пятнадцать) листов

Директор О.В. Зайнеева

