

Годовой тренировочный план на 2020-2021 год

**Муниципальное автономное учреждения
«Спортивная школа Ханты-Мансийского района»**

Пояснительная записка

Годовой тренировочный план муниципального автономного учреждения «Спортивная школа Ханты-Мансийского района» (далее - Учреждение) на 2020-2021 год является локальным нормативным документом Учреждения, регламентирующим общие требования к организации учебно-тренировочного процесса.

Годовой тренировочный план (далее – План) утверждается приказом по Учреждению.

Тренировочный план разработан в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации

- приказом Минспорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- приказом Минспорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные в Российской Федерации и осуществляющие спортивную подготовку»;

- Учреждение реализует программы спортивной подготовки по 10 видам спорта: бокс, лыжные гонки, хоккей, мини футбол, волейбол, настольный теннис, баскетбол, самбо, северное многоборье, АФК;

Для зачисления физических лиц в спортивно-оздоровительные группы, разработаны предспортивные программы.

Режим работы Учреждения.

Учреждение работает в режиме 6-ти дневной недели с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и этапу подготовки) для тренерского состава и в режиме 5-ти дневной недели с двумя выходными днями для административно-управленческого персонала.

Тренировочные занятия в Учреждении начинаются с 9.00 часов и заканчиваются не позднее 21 00 часа.

Расписание тренировочных занятий утверждается приказом директора не позднее 01.10.2020 года. Изменения в расписание могут быть внесены на основании заявления тренера или ходатайства инструктора-методиста.

Учреждение организует работу с занимающимися в течение всего календарного года. Продолжительность учебно-тренировочных занятий: с 1 сентября 2020 года по 31 августа 2021 года. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели для спортивно-оздоровительных групп (предспортивных программ) и 52 недели для спортсменов, занимающихся по программ спортивной подготовки.

Непрерывность освоения программ по видам спорта занимающихся в каникулярный летний период, обеспечивается пребыванием в спортивно-оздоровительных лагерях (3 недели), участием занимающихся в тренировочных сборах, а также самостоятельной работой занимающихся по индивидуальными планами подготовки.

Зачисление в Учреждение осуществляется в период с 1 сентября по 15 октября текущего года:

– в группы для занятий физической культурой и спортом (спортивно-оздоровительные группы - СОГ) на общих основаниях из числа несовершеннолетних граждан в целях формирования устойчивого интереса к занятиям спортом и подготовки к отбору для прохождения спортивной подготовки;

– в группы начальной подготовки из числа несовершеннолетних граждан на основе результатов просмотра, на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определенными федеральными стандартами спортивной подготовки и программами спортивной подготовки по видам спорта, утвержденными директором Учреждения;

– в группы тренировочного этапа подготовки (этап спортивной специализации) из числа лиц, успешно прошедших спортивную подготовку на предыдущем этапе (начальной подготовки), проявивших способности в избранном виде спорта, выполнивших контрольно-переводные (приемные) нормативы и требования программы спортивной подготовки по виду спорта в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта;

– в группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства на основе выполнения контрольных нормативов и индивидуальных планов подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, стабильного успешного выступления на спортивных соревнованиях различного уровня, и выполнившие требования к уровню спортивной подготовленности (спортивный разряд, звание в соответствии с ЕВСК).

Основной формой организации работы в Учреждении является учебно-тренировочное занятие, продолжительностью 45 минут (один академический час). Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов.

Продолжительность этапов обучения составляет:

- На спортивно-оздоровительном этапе – до 5 лет;
- На этапе начальной подготовки – до 3 лет;

- На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – до 5 лет;
- На этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

Минимальная наполняемость групп, возраст занимающихся, продолжительность тренировочных занятий по физической культуре и спорту на этапах спортивной подготовки, а также объем тренировочной нагрузки устанавливается программами по видам спорта. Для этапов спортивной подготовки эти показатели должны соответствовать требованиям Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Наполняемость групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на спортивно-оздоровительном этапе при отсутствии Федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов в годах	Количество часов в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительные группы для детского населения (СОГ)	от 1 до 3 лет	6	6 лет	8-15
	свыше 3 лет	8	9 лет	8-15
Спортивно-оздоровительные группы для взрослого населения (СОГ)	5	6	от 18 и старше	8-15

Спортивно-оздоровительный этап включает в себя систематические занятия спортом, направленные на развитие личности, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, привитие навыков гигиены и самоконтроля.

Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап включают в себя занятия по видам спорта, способствующие повышению уровня физического развития, общей физической и специальной подготовки, выполнению должных норм в избранном виде спорта, в соответствии с Федеральными стандартами, исходя из индивидуальных особенностей обучающихся, проведение профилактики вредных привычек и правонарушений.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.