



ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ГАУ РО «СШ «Планета спорта» на 2019-2020 год

ГАУ РО «СШ «Планета спорта» - является физкультурно-спортивной организацией, осуществляющей спортивную подготовку и организующей тренировочный процесс, обеспечивающий подготовку спортивного резерва и подготовку спортсменов высокого класса. Предметом деятельности Учреждения является реализация программ спортивной подготовки по видам спорта на следующих этапах :

- спортивно-оздоровительный;
- начальной подготовки;
- тренировочный (спортивной специализации);
- совершенствования спортивного мастерства;

Подготовка спортивного резерва на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется в рамках выполнения государственной работы по организации и обеспечению подготовки спортивного резерва. Основной формой предоставления работы является реализация программ спортивной подготовки, разработанных Учреждением самостоятельно, на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта и программ физической подготовки по видам спорта, группам видов спорта.

Спортивная подготовка в учреждении осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки (при наличии) на основе утвержденной программы.

Реализация государственной работы «**Организация и обеспечение подготовки спортивного резерва**» в учреждении осуществляется на основании программ физической подготовки по видам спорта, группам видов спорта, разрабатываемых в учреждении и рассчитанных на период не более 46 недель в год.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных норм);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовки;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена;

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может

увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта.

Учреждение организует работу в течение всего календарного года.

Тренировочный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа. Комплектование на новый тренировочный год проходит не позднее 1 октября текущего года, в остальное время производится доукомплектование в соответствии с установленными нормативами.

Для обеспечения непрерывности освоения лицами спортивной подготовки в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие этих лиц в тренировочных сборах, проводимых физкультурно-спортивными организациями.

Расписание занятий составляется с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-эпидемиологических норм, здоровьесберегающих технологий в целях создания наиболее благоприятного режима труда и тренировочного процесса. Расписание утверждается директором Учреждения. В период летних каникул Учреждение работает по специальному расписанию.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинско-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей спортсменов.

Требования к структуре и содержанию программ, содержащиеся в федеральных стандартах спортивной подготовки, обязательны для организации при разработке и реализации программ.

При построении процесса спортивной подготовки должны учитываться следующие принципы:

- направленность спортивной подготовки на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов

спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

объемов недельной тренировочной нагрузки;

выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

спортивных результатов;

возраста спортсмена.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Учреждение самостоятельно определяет наполняемость групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки при отсутствии федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.

Спортивная подготовка в организации осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки (при наличии) на основе утвержденной программы.

Объемы максимальной тренировочной нагрузки

| Виды программ спортивной подготовки | Максимальный режим тренировочной работы (час/нед.) | | | | | | | |
|--|--|---------|------------|-------------|----------------|---------|------------|-----------------|
| | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| СОГ* | НП | | ТЭ | | ССМ | | ВСМ | |
| Программы спортивной подготовки по видам спорта. | Весь период | до года | Свыше года | до двух лет | Свыше двух лет | До года | Свыше года | Весь период |
| | | до 6 | до 9 | до 15 | до 20 | до 24 | до 28 | не рекомендован |
| *Программы физической подготовки по виду спорта | До 6 | | | | | | | |

| Виды программ спортивной подготовки | Максимальный режим тренировочной работы (час/год.) | | | | | | | |
|--|--|---------|------------|--------------|------------------|---------------|------------|-----------------|
| | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| СОГ | НП | | ТЭ | | ССМ | | ВСМ | |
| Программы спортивной подготовки по видам спорта. | Весь период | до года | Свыше года | до двух лет | Свыше двух лет | До года | Свыше года | Весь период |
| | | до 276 | до 468 | до 780 | до 300 | до 1248 | до 1456 | не рекомендован |
| *Программы физической подготовки по виду спорта | До 276 | | | | | | | |
| Требования по спортивной подготовленности* | Не устана вливае тся | 3 юн. | 3-2-1 юн. | 1 юн.- 3р | 2р, - 1р, КМС | КМ С МС | КМС МС | |

*Установление требований по спортивной подготовленности определяется на основании внутренних нормативных документов, в соответствии с требованиями ФССП.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по видам спорта определены «Тренировочным планом по виду спорта» разработанным на основании ФССП и утвержденного руководителем учреждения (Приложение №1-12)

Наполняемость тренировочных групп по видам спорта и этапам подготовки в соответствии с планом комплектования на 2019-2020 тренировочный год.

| ФИО тренера | Этап | Нагрузка (час.) | | Численность спортсменов на этапах подготовки (чел.) | | Кол-во спортсменов на отделении (чел.) |
|------------------|-------------|-----------------|----|---|----|--|
| Бубнов А.В. | СОГ (1) | 6 | 28 | 11 | 31 | 52 |
| | СОГ (2) | 6 | | 9 | | |
| | ТГ 3 г.о. | 16 | | 11 | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Манушкин В.С. | | | 12 | | 21 | |
| | СОГ (1) | 6 | | 10 | | |
| | СОГ (2) | 6 | | 11 | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Султанаев Э.А. | СОГ (1) | 6 | 26 | 17 | 45 | 45 |
| | СОГ (2) | 6 | | 15 | | |
| | ТГ 2 г.о. | 14 | | 13 | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Пугач В.П. | | | 18 | | 12 | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | ТГ 4 г.о. | 18 | | 12 | | |
| | | | | | | |
| Левин А.Н. | СОГ | 6 | 44 | 16 | 52 | 64 |
| | ГНП 2 г.о. | 8 | | 14 | | |
| | ТГ 2 г.о. м | 12 | | 12 | | |
| | ТГ 5 г.о. м | 18 | | 10 | | |
| | | | | | | |
| Неводчикова Г.В. | ТГ 5 г.о. | 20 | 46 | 10 | 35 | |
| | ТГ 2 г.о. | 14 | | 11 | | |
| | ТГ 1 г.о. | 12 | | 14 | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Васина Л.В. | ТГ 2 г.о. | 14 | 38 | 10 | 57 | 141 |
| | ГНП 3 г.о. | 9 | | 18 | | |
| | ГНП 2 г.о. | 9 | | 14 | | |
| | ГНП 1 г.о. | 6 | | 15 | | |
| | | | | | | |
| Беспалова Ю.М. | СОГ | 6 | 6 | 20 | 20 | |
| Зайцева Е.А. | СОГ | 6 | 6 | 29 | 29 | |

| | | | | | | |
|----------------|------------|----|----|----|----|-----|
| Шелкопляс Д.А. | СОГ пул.с | 6 | 46 | 11 | 11 | 11 |
| | ТГ 3 г.о. | 18 | | 11 | 15 | 96 |
| | ССМ | 22 | | 4 | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Шелкопляс Л.Ф. | ГНП 1 г.о. | 6 | 27 | 10 | 35 | 96 |
| | ГНП 2 г.о. | 9 | | 16 | | |
| | ТГ 1 г.о. | 12 | | 9 | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Васькина Д.В. | СОГ | 6 | 42 | 17 | 46 | 116 |
| | ГНП 1 г.о. | 6 | | 12 | | |
| | ТГ 1 г.о. | 12 | | 9 | | |
| | ТГ 4 г.о. | 18 | | 8 | | |
| | | | | | | |
| Аббасов А.М. | СОГ | 6 | 36 | 14 | 62 | 116 |
| | ГНП 1 г.о. | 6 | | 24 | | |
| | ГНП 3 г.о. | 8 | | 14 | | |
| | ТГ 3 г.о. | 16 | | 10 | | |
| | | | | | | |
| Ульянцев О.О. | ГНП 2 г.д | 8 | 40 | 15 | 54 | 116 |
| | ГНП 3 г.м | 8 | | 14 | | |
| | ГНП 3 г.д | 8 | | 14 | | |
| | ТГ 3 г.о.м | 16 | | 11 | | |
| | | | | | | |
| Мастрюков А.В. | СОГ | 6 | 43 | 20 | 55 | 130 |
| | ГНП 1 г.о. | 5 | | 20 | | |
| | | | | | | |
| | ТГ 4 г.о. | 16 | | 8 | | |
| | ТГ 3 г.о. | 16 | | 7 | | |
| Скворцов М.Ю. | СОГ | 6 | 42 | 19 | 51 | 130 |
| | ГНП 2 г.о. | 6 | | 18 | | |
| | ТГ 2 г.о. | 12 | | 6 | | |
| | ТГ 5 г.о. | 18 | | 8 | | |
| | | | | | | |
| Авдеев В.И. | ГНП 1 г.о. | 5 | 11 | 12 | 24 | 70 |
| | ГНП 2 г.о. | 6 | | 12 | | |
| | | | | | | |
| Куминов М.К. | СОГ | 6 | 48 | 15 | 29 | 70 |
| | ТГ 4 г.о. | 18 | | 8 | | |
| | ССМ | 24 | | 6 | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------|------------|----|----|----|-----|-----|--|
| Кичапин Н.А. | СОГ | 6 | 44 | 10 | 26 | | |
| | ТГ 4 г.о. | 18 | | 10 | | | |
| | ССМ | 20 | | 6 | | | |
| | | | | | | | |
| Рожков А.А. | | | 6 | | | | |
| | СОГ | 6 | | 15 | 15 | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Пашун Н.Н. | ТГ 1 г.о. | 12 | 45 | 12 | 36 | | |
| | ТГ 2 г.о. | 15 | | 12 | | | |
| | ТГ 5 г.о. | 18 | | 12 | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Кравченко О.А. | СОГ (1) | 6 | 44 | 19 | 114 | 150 | |
| | СОГ (2) | 6 | | 15 | | | |
| | СОГ (3) | 6 | | 15 | | | |
| | СОГ (4) | 6 | | 15 | | | |
| | СОГ (5) | 6 | | 15 | | | |
| | ГНП 1 г.о. | 6 | | 19 | | | |
| | ГНП 2 г.о. | 8 | | 16 | | | |
| | | | | | | | |
| Кондриков В.Д. | ТГ 1 г.о. | 12 | 18 | 8 | 19 | 58 | |
| | СОГ | 6 | | 11 | | | |
| | | | | | | | |
| Сентябров С.А. | | | 24 | | 39 | | |
| | СОГ (1) | 6 | | 15 | | | |
| | СОГ (2) | 6 | | 14 | | | |
| | ТГ 1 г.о. | 12 | | 10 | | | |
| | | | | | | | |
| Любаров А.В. | СОГ | 6 | 31 | 12 | 32 | 65 | |
| | ГНП 2 г.о. | 9 | | 10 | | | |
| | ТГ 3 г.о. | 16 | | 10 | | | |
| | | | | | | | |
| Арутюнян А.Г. | СОГ | 6 | 27 | 13 | 33 | | |
| | ГНП 2 г.о. | 9 | | 10 | | | |
| | ТГ 1 г.о. | 12 | | 10 | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| ФИО | Группы | | | | 998 | | |

**Количество групп и спортсменов по этапам подготовки на 2019 - 2020
тренировочный год/сезон**

| Этап спортивной подготовки | Кол-во групп | Кол-во спортсменов |
|-----------------------------------|---------------------|---------------------------|
| ГНП 1 г.о. | 7 | 112 |
| ГНП 2 г.о. | 9 | 125 |
| ГНП 3 г.о. | 4 | 60 |
| ТГ 1 г.о. | 7 | 72 |
| ТГ 2 г.о. | 6 | 64 |
| ТГ 3 г.о. | 6 | 60 |
| ТГ 4 г.о. | 5 | 46 |
| ТГ 5 г.о. | 4 | 40 |
| ССМ | 3 | 16 |
| Итого | 51 | 595 |

| Группа | Кол-во групп | Кол-во спортсменов |
|---------------|---------------------|---------------------------|
| СОГ | 27 | 403 |
| Итого | 27 | 403 |
| ВСЕГО | | 998 |