СОГЛАСОВАНО
Начальник Отдела ФКС и МП
_____ И.В. Епимахов
«___» _____ 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:
Главный бухгалтер:
_____ Е.О. Валиахметова
«15» ноября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ А.Н. Красильников

Приказ № 188 - ОД от 15.11. 2021

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа Олимпийского резерва»
Асбестовского городского округа

Тренировочный план по реализации программ спортивной подготовки на 2022 год

Утверждаю
Директор
_____ А.Н. Красильников
приказ № 188 ОД от 15.11.2021

Годовой тренировочный план – график по реализации программам спортивной подготовки на 2022 год

Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа Олимпийского резерва» Асбестовского городского округа (далее по тексту СШОР) осуществляет тренировочный процесс в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Тренировочный процесс осуществляется в течение всего календарного года в соответствии с расписанием тренировочных занятий, утвержденным директором СШОР, проводимых тренерами на базе СШОР, общеобразовательных учреждений города и учреждений физической культуры и спорта. Продолжительность тренировочного периода для спортсменов СШОР – **52 недели** тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы, арендуемых помещений и реализации индивидуальных планов спортивной подготовки по видам спорта.

Годовой тренировочный план-график

Сфера распространения тренировочной деятельности	Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа Олимпийского резерва» Асбестовского городского округа			
Начало тренировочного периода	1 января 2022 года			
Окончание тренировочного периода	31 декабря 2022 года			
Продолжительность тренировочных занятий	В соответствии с программами спортивной подготовки по видам спорта- 52 недели			
Продолжительность тренировочной недели	6 дней, один день-выходной в соответствии с утверждённым расписанием тренировочных занятий			
Сменность занятий	Утренние тренировки для спортсменов ТГ, ССМ и вторая тренировка во вторую смену. В группах НП и ТГ-1,2 г.о. тренировки проводятся во вторую половину дня.			
Начало занятий	7.00 часов, 8.00 часов			
Окончание занятий	20.00 часов, 21.00 для спортсменов старше 14 лет			
Промежуточная аттестация спортсменов	1 раз в год (по утверждённому графику в мае-месяце в форме сдачи контрольных нормативов и тестов, отделение лыжных гонок сдают СФП и ТТП в феврале-месяце.)			
Тренировочные мероприятия (сборы)	**Группы НП**	**ТГ**	**ССМ**	**ВСМ**
	-	60 час.	71 час.	74 часа
Специальные тренировочные сборы		Специальные ТС по ОФП или СФП		
		14 час.	18 час.	18 час.
Специальные тренировочные сборы	-	Комплексное медицинское обследование до 5 дней не более 2-х раз в год		

Специальные тренировочные сборы	В каникулярный период до 21 дня подряд и не более 2-х раз в год		
Участие в соревнованиях	Согласно Единому календарному плану официальных спортивных мероприятий и положениям о проведении соревнований по видам спорта.		

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия (сборы), которые являются составной частью (продолжением) тренировочного процесса, в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта: лёгкая атлетика, бокс, спортивная гимнастика, прыжки на батуте, лыжные гонки).

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки
Лыжные гонки

Этапы и периоды спортивной подготовки	Объём тренировочной нагрузки				
	Продолжительность одного занятия	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
Этап начальной подготовки до года	не более 2-х астрономических часов	6	3-4	312	156-208
Этап начальной подготовки свыше года		9	3-5	468	156-260
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет	не более 3-х астрономических часов	14	6-7	728	312-364
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет		18	9-12	936	468-624
Этап совершенствования спортивного мастерства до одного года	Не более 4-х, а при 2-х разовых тренировках, не более 3-х часов (астрономических)	24	9-14	1248	468-728
Этап совершенствования спортивного мастерства свыше одного года		28	9-14	1456	468-728
Этап высшего спортивного мастерства		32	9-14	1664	468-728

Прыжки на батуте

Этапы и периоды спортивной подготовки	Объём тренировочной нагрузки				
	Продолжительность одного занятия	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
Этап начальной подготовки до года	не более 2-х астрономических часов	6	3	312	156
Этап начальной подготовки свыше года		9	4	468	208
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет	не более 3-х астрономических часов	12	5	624	260
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет		18	6	936	312
Этап совершенствования спортивного мастерства первого года обучения	не более 4-х, при 2-х разовых тренировках, не более 3-х астрономических часов	28	6	1456	312
Этап высшего спортивного мастерства		32	7	1664	364

Спортивная гимнастика

Этапы и периоды спортивной подготовки	Объём тренировочной нагрузки				
	Продолжительность одного занятия	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
Этап начальной подготовки до года	не более 2-х астрономических часов	6	3	312	156
Этап начальной подготовки свыше года		8	3 - 4	416	156-208
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет	не более 3-х астрономических часов	10	4 - 5	520	208
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет		14	5 - 6	728	260
Этап совершенствования спортивного мастерства первого года обучения	не более 4-х, а при 2-х разовых	24	7	1248	364

Этап совершенствования спортивного мастерства второго года обучения	тренировках, не более 3-х астрономи ческих часов	28	7	1456	364
Этап высшего спортивного мастерства		32	8	1664	416

Бокс

Этапы и периоды спортивной подготовки	Объём тренировочной нагрузки				
	Продолжитель ность одного занятия	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
Этап начальной подготовки до года	не более 2-х астрономии ческих часов	4,5	3	234	156
Этап начальной подготовки 2 года обучения		6	3	312	156
Этап начальной подготовки 3 года обучения		8	4	416	208
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года обучения	не более 3-х астрономии ческих часов	10	5	520	260
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года обучения		12	5	624	260
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения	не более 3-х астрономии ческих часов	14	6	728	312
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4,5 года обучения		16	6	832	312
Этап совершенствования спортивного мастерства первого года обучения	не более 4-х, а при 2-х разовых тренировках, не более 3-х астрономи ческих часов	24	6	1248	312
Этап совершенствования спортивного мастерства второго года обучения		28	7	1456	364
Этап высшего спортивного мастерства		32	14	1664	728

лёгкая атлетика

Этапы и периоды спортивной подготовки	Объём тренировочной нагрузки				
	Продолжительность одного занятия	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
Этап начальной подготовки до года	не более 2-х астрономических часов	6	3	312	156
Этап начальной подготовки свыше года		6	3	312	156
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет	не более 3-х астрономических часов	9	4	468	208
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет		12	6	624	312
Этап совершенствования спортивного мастерства первого года обучения	не более 4-х, а при 2-х разовых тренировках, не более 3-х астрономических часов	18	6	936	312
Этап высшего спортивного мастерства		24	7	1248	364

Пояснительная записка

Цель деятельности СШОР: реализация программ спортивной подготовки в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта:

- приказ министерства спорта Российской Федерации от 20.08.2019 № 673 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика»;
- приказ министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2019 № 250 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»;
- приказ министерства спорта Российской Федерации от 09.02.2021 № 62 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- приказ министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 № 20 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»;
- приказ министерства спорта Российской Федерации от 01.06.2021 № 397 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

Реализация программ спортивной подготовки направлена:

- на формирование устойчивого интереса к занятиям в выбранном виде спорта;
- освоение основ техники вида спорта;
- повышение уровня ОФП и СФП, технической, тактической и теоретической подготовки;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- на отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий выбранным видом спорта.

Цель тренировочного плана - создание условий для реализации программ спортивной подготовки по видам спорта: спортивная гимнастика, прыжки на батуте, лёгкая атлетика, бокс, лыжные гонки.

Реализация поставленной цели планируется через решение следующих задач:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки спортсменов;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.
- знание антидопинговых правил.
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, осуществление спортивной подготовки.

Одной из основных задач программ спортивной подготовки является организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – занимающиеся).

Реализуя программы спортивной подготовки, обеспечивается максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определённого спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Свердловской области и Российской Федерации.

В основу тренировочного плана заложены требования Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта: лёгкая атлетика, прыжки на батуте, бокс, лыжные гонки, спортивная гимнастика.

Нормативными основаниями тренировочного плана являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 12.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта: спортивная гимнастика, прыжки на батуте, лёгкая атлетика, бокс, лыжные гонки.

- Устав Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа Олимпийского резерва» Асбестовского городского округа, утвержден

распоряжением администрации Асбестовского городского округа от 21.07.2020 № 383-РА;

- СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.
- СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределение занимающихся на группы.

Основополагающими принципами спортивной подготовки спортсменов являются:

***принцип комплексности**, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, медицинского контроля);

***принцип преемственности**, определяющий строгую последовательность изучения программного материала по этапам спортивной подготовки (от простого к сложному, положительного переноса навыка и т.д.), соответствия его перспективным требованиям высшего спортивного мастерства, для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, постепенного роста показателей всех сторон подготовленности;

***принцип вариативности**, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки максимальный учет индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

В соответствии с Уставом СШОР предоставляются услуги по реализации программ спортивной подготовки по следующим видам спорта:

- лыжные гонки, срок реализации программы составляет 10 лет;
- бокс, срок реализации программы составляет 10 лет;
- легкая атлетика, срок реализации программы составляет 12 лет;
- прыжки на батуте, срок реализации программы составляет 11 лет;
- спортивная гимнастика, срок реализации программы составляет 12 лет;

Тренировочный план составлен на основании: **программ спортивной подготовки** по видам спорта: прыжки на батуте, спортивная гимнастика, лёгкая атлетика, бокс, лыжные гонки.

Программы спортивной подготовки разработаны в соответствии с пунктом 5 статьи 33 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Программы спортивной подготовки разработаны на основании Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта и утверждены приказом директора.

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «**бокс**», разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс (приказ Минспорта России от 09.02.2021 № 62).

2. Программа спортивной подготовки по виду спорта «**лёгкая атлетика**», разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки

по виду спорта лёгкая атлетика (проект приказа Минспорта России от 20.08.2019 № 673).

3. Программа спортивной подготовки по виду спорта **«лыжные гонки»,** разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (приказ Минспорта России от 20.03.2019 № 250).

4. Программа спортивной подготовки по виду спорта **«прыжки на батуте»,** разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта прыжки на батуте (приказ Минспорта России от 19.01.2018 № 20).

5. Программа спортивной подготовки по виду спорта **«спортивная гимнастика»,** разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (приказ Минспорта России от 01.06.2021 № 397).

Деятельность по программам спортивной подготовки направлена:

- на удовлетворение индивидуальных потребностей спортсменов в занятиях физической культурой и спортом;
- на создание условий для физического воспитания и физического развития;
- на формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- на выявление, отбор одаренных детей;
- на подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

Программы спортивной подготовки:

Конкретизированы по этапам спортивной подготовки. Охватывают всю систему подготовки спортсменов.

Тренировочный процесс организован по системе многолетней спортивной подготовки, что обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Организационная структура многолетней спортивной подготовки основывается на реализации следующих **этапов подготовки:** этап начальной подготовки; тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства; этап высшего спортивного мастерства.

2. Определяют общую последовательность изучения программного материала в соответствии с разделами тренировочного плана.

Цель и основное содержание **теоретического раздела** программ определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления. Основные задачи раздела «Теоретическая подготовка» - освоение знаний:

- по технике безопасности на тренировочных занятиях;
- по технике выполнения упражнений;
- о планировании нагрузок;
- о правилах здорового образа жизни;
- о правилах соревнований;
- об антидопинговых правилах;
- об аналитической деятельности.

Основные формы теоретической подготовки: специальные теоретические занятия, теоретико-методическое совершенствование в ходе тренировочного процесса, самостоятельная работа.

Основные задачи раздела **«Практическая подготовка»** - овладение:

- основным комплексом параметров подготовки спортсменов (физической, технической, тактической, психологической, соревновательной);
- средствами и методами восстановительных мероприятий;
- инструкторской и судейской, тренерской практикой.

Основные формы организации тренировочного процесса:

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, которая представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование мальчиков, девочек, юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта: спортивная гимнастика, прыжки на батуте, лёгкая атлетика, бокс, лыжные гонки.

Практическая реализация контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет по наиболее важным направлениям спортивной подготовки:

1) степень усвоения техники двигательных действий;

2) уровень развития физических и специальных качеств;

3) уровень освоения программного материала.

Система контроля и зачётные требования программ включают:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по видам спорта;
- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых даёт основание для перевода спортсменов, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки занимающихся, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

К методам контроля относятся: анкетирование занимающихся; анализ рабочей документации тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время занятий; регистрация функциональных и других показателей; тестирование различных сторон подготовки.

Для вновь поступающих в спортивную школу проводятся **вступительные испытания,** которые состоят из тестов, отражающих уровень общей физической подготовленности и уровень развития физических качеств, необходимых для различных видов спорта.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по тренировочным периодам, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности спортсменов.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам тренировочного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы. Основными формами аттестации являются:

- сдача контрольных нормативов (для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки занимающихся);
- участие в соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке, технически-тактической подготовке проводится в январе-феврале только для отделения «лыжные гонки», для остальных отделений – апрель, май.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в осенний период, для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, специалистов и старшего тренера спортивного отделения, утверждается график проведения промежуточной аттестации. Аттестация проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов. Спортсмены, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий тренировочный этап или зачисляются на следующий этап подготовки.

Спортсменам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (но не более одного раза).

Результат развития спортсменов определяется:

- физической подготовленностью спортсменов в соответствии с программой (выполнением нормативов по ОФП и СФП);

- технико-тактической подготовленностью (реализация в процессе обучения уверенного выполнения технических элементов по видам спорта, в соответствии с возрастом, полом и квалификационной группой);
- соревновательной практикой (выполнение разрядных нормативов в соответствии с возрастом и тренировочной группой, участие в соревнованиях в соответствии с требованиями).

Порядок приёма лиц на программы спортивной подготовки.

Приём поступающих лиц осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки. Для проведения индивидуального отбора спортивная школа проводит тестирование, а также при необходимости предварительные просмотры.

Минимальный возраст детей для зачисления в группы по видам спорта:

в группы начальной подготовки принимаются дети в возрасте:

- прыжки на батуте - с 7 лет;
- лыжные гонки и легкая атлетика - с 9 лет;
- бокс - с 10 лет;
- спортивная гимнастика – с 6 лет.

В группы начальной подготовки по всем видам спорта могут быть приняты дети младше указанного возраста (при наличии медицинской справки), если у них есть данные для занятий выбранным видом спорта.

В группы начальной подготовки второго года обучения могут быть переведены спортсмены, прошедшие обучение в группах начальной подготовки первого года обучения, и сдавшие контрольно-переводные испытания по общей физической подготовке.

В группы начальной подготовки второго года обучения могут быть приняты лица, не прошедшие обучение в группах начальной подготовки первого года обучения. Основанием для зачисления в группы начальной подготовки второго года обучения является, в данном случае, заявление тренера и протоколы, свидетельствующие о соответствии уровня развития физических качеств учащегося требованиям комплектования группы второго года обучения начальной подготовки.

В группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) первого-второго года обучения переводятся только практически здоровые спортсмены, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке, в соответствии с уровнем спортивных результатов, установленных программами по видам спорта.

В группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) третьего-пятого годов обучения переводятся только практически здоровые спортсмены, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и на тренировочном этапе первого, второго

годов обучения не менее одного года, при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов общей физической, специальной физической подготовки, и технико-тактической подготовки, в соответствии с уровнем спортивных результатов, установленных программами по видам спорта.

В группы этапа совершенствования спортивного мастерства переводятся спортсмены, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта России;

В группы этапа совершенствования спортивного мастерства второго и последующих годов обучения переводятся спортсмены, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта и Мастера спорта России.

В группы этапа высшего спортивного мастерства переводятся перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования нормы «Мастера спорта России», «Мастер спорта международного класса» вошедшие в основной или резервный состав сборной команды и показывающие стабильные высокие результаты (на уровне норматива Мастера спорта России). Возраст спортсмена на этом этапе может не ограничиваться, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства и если спортсмен продолжает выступать за спортивную школу на условиях письменного договора.

Перевод спортсменов (в т.ч. досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится по решению тренерского совета.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые требования, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на том же этапе.

Этап начальной подготовки (далее по тексту НП).

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники физических упражнений;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости;
- воспитание черт спортивного характера;
- информирование об антидопинговых правилах;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Тренировочный план для групп начальной подготовки в отделениях лёгкой атлетики, лыжных гонок и бокса ориентирован на 3^{x}-летний срок освоения

программ спортивной подготовки (не исключается возможность 2^{x}-летнего срока).

Тренировочный план для групп начальной подготовки в отделениях спортивной гимнастики и прыжки на батуте ориентирован на 2^{x}-летний срок освоения программ спортивной подготовки. Годовая тренировочная нагрузка по этапам подготовки распределяется следующим образом:

Тренировочный план

Отделение: ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ
Этап начальной подготовки

	1. Объём физической нагрузки, в том числе	НП-1	НП-2,3
		256	**394**
1.1	Общая физическая подготовка	193	272
1.2	Специальная физическая подготовка	63	122
1.3	Участие в соревнованиях	-	9
2.	**Техническая подготовка**	**47**	**56**
3.	**Медицинские мероприятия**	**9**	**9**
3.1	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2
3.2	Восстановительные мероприятия	5	5
3.3.	Тестирование и контроль	2	2
Общее количество часов:		**312**	**468**
Общее число тренировок в неделю:		**3-4**	**3-5**
Общее число тренировок в год:		**156-208**	**156-260**

Отделение: БОКС

	Содержание программного материала	Периоды (этапы обучения)		
		НП - 1	НП - 2	НП - 3
	Теоретическая подготовка	**10**	**10**	**10**
1.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.			
2.	Зарождение и история развития бокса.			
3.	Закаливание организма.			
4.	Единая всероссийская спортивная классификация.			
5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся.			
6.	Гигиенические основы режима, труда и отдыха юных боксёров.			
7.	Самоконтроль в процессе занятий боксом.			
8.	Средства спортивной тренировки. Организация и методы спортивной тренировки.			
9.	Периодизация подготовки боксеров. Особенности периодов подготовки боксеров.			
10.	Правила и организация соревнований по боксу.			
11.	Общая характеристика спортивной подготовки.			

12.	Инструкторская и судейская практика.			
13.	Восстановительные мероприятия. Психологическая подготовка.			
14.	Средства и методы психологической подготовки.			
15.	Развитие волевых качеств боксёра.			
16.	Анализ соревновательной деятельности.			
Практическая подготовка		**224**	**302**	**406**
1.	Общая физическая подготовка	82	76	100
2.	Специальная физическая подготовка	32	54	70
3.	Техническая подготовка	96	134	167
4	Тактическая подготовка	4	14	25
5.	Психологическая подготовка	4	16	11
6.	Восстановительные мероприятия	-	-	-
7.	Медицинское обследование	4	4	4
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	8
9.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	17
10.	Контрольно-переводные испытания	2	4	4
Общее количество часов:		**234**	**312**	**416**
Общее число тренировок в неделю:		**3**	**3**	**4**
Общее число тренировок в год:		**156**	**156**	**208**

Отделение: ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ

Содержание программного материала		**Периоды (этапы обучения)**	
		НП- 1	**НП – 2**
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка		**6**	**6**
1.	Физическая культура и спорт в России.		
2.	Краткий обзор состояния и развития прыжков на батуте.		
3.	Краткие сведения о строении и развитии организма человека.		
4.	Прыжки на батуте как средство формирования здорового обра жизни.		
5.	Гигиена, режим и питание спортсмена		
6.	Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма.		
7.	Физиологические основы тренировки прыгунов на батуте.		
8.	Основы тренировки в прыжках на батуте.		
9.	Физическая подготовка прыгунов на батуте.		
10.	Техническая подготовка прыгунов на батуте.		
11.	Психологическая подготовка и воспитание личности.		
12.	Планирование спортивной подготовки.		
13.	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.		
14.	Терминология в прыжках на батуте.		
15.	Оборудование и инвентарь для занятий.		

Практическая подготовка		**306**	**462**
1.	Общая физическая подготовка	110	170
2.	Специальная физическая подготовка	49	70
3.	Техническая подготовка	132	201
4.	Тактическая и психологическая подготовка	-	2
5.	Восстановительные мероприятия	5	7
6.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика.	10	12
Общее количество часов:		**312**	**468**
Общее число тренировок в неделю:		**3**	**4**
Общее число тренировок в год:		**156**	**208**

Отделение: ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА
Спортивная дисциплина: бег на короткие дистанции

1.Объём физической нагрузки, в том числе		**НП-1**	**НП-2,3**
		280	**280**
1.1.	Общая физическая подготовка	181	170
1.2.	Специальная физическая подготовка	55	55
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	5
1.4.	Техническая подготовка	44	50
2.Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе		**26**	**26**
2.1.	Тактическая подготовка	13	13
2.2.	Теоретическая подготовка	10	10
-	Развитие легкой атлетики, физическая культура и спорт в России.	1	1
-	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.	2	1
-	Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов.		1
-	Основы спортивной тренировки.	1	1
-	Восстановительные мероприятия.		
-	Закаливание организма.	1	1
-	Врачебный самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.	1	1
-	Основные виды подготовки юного спортсмена.	2	1
-	Периодизация спортивной подготовки.		
-	Планирование и учет в процессе спортивной подготовки.		
-	Единая всероссийская спортивная классификация.		1
-	Самоконтроль в процессе занятий легкой атлетикой.		
-	Правила соревнований по легкой атлетике.	1	1
-	Профилактика применения допинга среди спортсменов	1	1
2.3.	Психологическая подготовка	3	3
3.Инструкторская и судейская практика		**-**	**-**
4.Медицинские мероприятия		**6**	**6**
4.1.	Медицинские и медико-биологические	2	2
4.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
4.3.	Тестирование и контроль	4	4

Общее количество часов:	**312**	**312**
Общее число тренировок в неделю:	**3**	**3**
Общее число тренировок в год:	**156**	**156**

Спортивная дисциплина:
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба.

1.Объём физической нагрузки, в том числе		**НП-1**	**НП-2,3**
		281	**281**
1.1.	Общая физическая подготовка	181	160
1.2.	Специальная физическая подготовка	56	65
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6
1.4.	Техническая подготовка	44	50
2.Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе		**25**	**25**
2.1.	Тактическая подготовка	12	12
2.2.	Теоретическая подготовка	10	10
-	Развитие легкой атлетики, физическая культура и спорт в России.	1	
-	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.	1	1
-	Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов.	2	1
-	Основы спортивной тренировки.	1	1
-	Восстановительные мероприятия.		
-	Закаливание организма.	1	1
-	Врачебный самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.	1	1
-	Основные виды подготовки юного спортсмена.	1	1
-	Периодизация спортивной подготовки.		
-	Планирование и учет в процессе спортивной подготовки.		
-	Единая всероссийская спортивная классификация.	1	1
-	Самоконтроль в процессе занятий легкой атлетикой.		1
-	Правила соревнований по легкой атлетике.	1	1
-	Профилактика применения допинга среди спортсменов	1	1
2.3.	Психологическая подготовка	3	3
3.Инструкторская и судейская практика		-	-
4.Медицинские мероприятия		**6**	**6**
4.1.	Медицинские и медико-биологические	2	2
4.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
4.3.	Тестирование и контроль	4	4
Общее количество часов:		**312**	**312**
Общее число тренировок в неделю:		**3**	**3**
Общее число тренировок в год:		**156**	**156**

Отделение: СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Содержание программного материала		Периоды (этапы обучения)	
		НП- 1	НП – 2
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка		**7**	**8**
1.	Физическая культура и спорт в России.		
2.	Терминология спортивной гимнастики.		
3.	Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.		
4.	Олимпийские игры.		
5.	Психологическая подготовка гимнастов.		
6.	Правила соревнований, их организация и проведение		
7.	Закаливание организма, питание спортсмена.		
8.	Предупреждение спортивного травматизма.		
9.	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.		
10.	Развитие спортивной гимнастики.		
11.	Физиологические основы тренировки гимнастов.		
12.	Физическая и техническая подготовка гимнастов.		
13.	Планирование и контроль в процессе спортивной тренировки.		
Практическая подготовка		**305**	**408**
1.	Общая физическая подготовка	90	82
2.	Специальная физическая подготовка	50	106
3.	Техническая подготовка	140	187
4.	Тактическая подготовка	-	-
5.	Психологическая подготовка	5	8
6.	Восстановительные мероприятия	4	8
7.	Медицинские обследования	4	4
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-
9.	Участие в соревнованиях	6	8
10	Контрольно-переводные испытания	6	5
Общее количество часов:		**312**	**416**
Общее число тренировок в неделю:		**3**	**3-4**
Общее число тренировок в год:		**156**	**156-208**

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТЭ) (этап спортивной специализации)

Цель тренировочного этапа – специализация и углублённая тренировка в избранном виде спорта.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья спортсменов;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- углубленное изучение основных элементов техники видов спорта;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на тренировочном этапе спортивной подготовки;

- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях;
- формирование критического отношения к допингу;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий избранным видом спорта.

Основная направленность тренировочного этапа - углублённое овладение технико-тактическим арсеналом по специализации.

Планируемый результат:

- стабильный уровень здоровья;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов в соответствии с их индивидуальными способностями;
- освоение объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по избранному виду спорта;
- выполнение спортивных разрядов;
- отсутствие вредных привычек и правонарушений.

Тренировочный план на тренировочном этапе спортивной подготовки ориентирован на 5-и летний срок освоения программ спортивной подготовки в отделениях: лёгкая атлетика, спортивная гимнастика, прыжки на батуте, лыжные гонки и бокс.

Отделение: **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Тренировочный этап

	1. Объём физической нагрузки, в том числе	**ТЭ-1**	**ТЭ-2**	**ТЭ-3**	**ТЭ-4**	**ТЭ-5**
		546	**546**	**730**	**730**	**730**
1.1	Общая физическая подготовка	306	306	337	337	337
1.2	Специальная физическая подготовка	218	218	299	299	299
1.3	Участие в соревнованиях	22	22	94	94	94
2.	**Техническая подготовка**	**131**	**131**	**112**	**112**	**112**
3.	**Виды подготовки, несвязанные с физической нагрузкой, в том числе**	**22**	**22**	**37**	**37**	**37**
3.1	Тактическая подготовка	14	14	23	23	23
3.2	Теоретическая подготовка	6	6	10	10	10
-	Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ	0,5	0,5	-	-	-
-	Спорт и здоровье	0,5	0,5	-	-	-
-	Лыжный инвентарь, мази и парафины	2	2	-	-	-
-	Основы техники лыжных ходов	2	2	5,5	5,5	5,5
-	Правила соревнований по лыжным гонкам	1	1	-	-	-
-	Перспективы подготовки юных лыжников в ТГ	-	-	0,5	0,5	0,5
-	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена	-	-	2	2	2
-	Основы методики тренировки лыжника-гонщика	-	-	2	2	2
3.3	Психологическая подготовка	2	2	4	4	4
4	**Инструкторская и судейская практика**	**7**	**7**	**20**	**20**	**20**

5	**Медицинские мероприятия**	**22**	**22**	**37**	**37**	**37**
5.1	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4	4
5.2	Восстановительные мероприятия	18	18	29	29	29
5.3.	Тестирование и контроль	2	2	4	4	4
Общее количество часов:		**728**	**728**	**936**	**936**	**936**
Общее число тренировок в неделю:		**6-7**	**6-7**	**9-12**	**9-12**	**9-12**
Общее число тренировок в год:		**312-364**	**312-364**	**468-624**	**468-624**	**468-624**

Отделение: **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА,**
Спортивная дисциплина: Бег на короткие дистанции.
Тренировочный этап

1.Объём физической нагрузки, в том числе		**ТЭ-1**	**ТЭ-2**	**ТЭ-3**	**ТЭ-4**	**ТЭ-5**
		388	**388**	**491**	**491**	**491**
1.1.	Общая физическая подготовка	148	148	124	124	124
1.2.	Специальная физическая подготовка	109	109	170	170	170
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	18	18	38	38	38
1.4.	Техническая подготовка	113	113	159	159	159
2.Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе		**42**	**42**	**63**	**63**	**63**
2.1.	Тактическая подготовка	22	22	44	44	44
2.2.	Теоретическая подготовка	8	8	6	6	6
-	Развитие легкой атлетики, физическая культура и спорт в России.					1
-	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.	1	1			1
-	Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов.	1	1			
-	Основы спортивной тренировки.		1	1		
-	Восстановительные мероприятия.	1		1		
-	Закаливание организма.	1				1
-	Врачебный самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.	1	1		1	
-	Основные виды подготовки юного спортсмена.	1				
-	Периодизация спортивной подготовки.			1		1
-	Планирование и учет в процессе спортивной подготовки.		1	1	1	
-	Единая всероссийская спортивная классификация.	1	1	1	1	
-	Самоконтроль в процессе занятий легкой атлетикой.				1	1
-	Правила соревнований по легкой атлетике.		1		1	
-	Профилактика применения допинга среди спортсменов	1	1	1	1	1
2.3.	Психологическая подготовка	12	12	13	13	13
3.Инструкторская и судейская практика		**19**	**19**	**38**	**38**	**38**
4.Медицинские мероприятия		**19**	**19**	**32**	**32**	**32**
4.1.	Медицинские и медико-биологические	6	6	10	10	10
4.2.	Восстановительные мероприятия	7	7	16	16	16
4.3.	Тестирование и контроль	6	6	6	6	6
Общее количество часов:		**468**	**468**	**624**	**624**	**624**
Общее число тренировок в неделю:		**6-7**	**6-7**	**9-12**	**9-12**	**9-12**
Общее число тренировок в год:		**312-364**	**312-364**	**468-624**	**468-624**	**468-624**

Отделение: **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА,**
Спортивная дисциплина: Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Тренировочный этап

1.Объём физической нагрузки, в том числе		**ТЭ-1**	**ТЭ-2**	**ТЭ-3**	**ТЭ-4**	**ТЭ-5**
		393	**393**	**512**	**512**	**512**
1.1.	Общая физическая подготовка	234	234	256	256	256
1.2.	Специальная физическая подготовка	56	56	94	94	94
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	19	19	37	37	37
1.4.	Техническая подготовка	84	84	125	125	125
2.Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе		**42**	**42**	**62**	**62**	**62**
2.1.	Тактическая подготовка	22	22	42	42	42
2.2.	Теоретическая подготовка	8	8	8	8	8
-	Развитие легкой атлетики, физическая культура и спорт в России.				1	
-	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.	1				1
-	Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов.	1		1		
-	Основы спортивной тренировки.	1		1		1
-	Восстановительные мероприятия.	1		1		1
-	Закаливание организма.	1				
-	Врачебный самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.	1	1		1	
-	Основные виды подготовки юного спортсмена.	1		1	1	
-	Периодизация спортивной подготовки.		1	1		
-	Планирование и учет в процессе спортивной подготовки.		1	1	1	2
-	Единая всероссийская спортивная классификация.		1	1		1
-	Самоконтроль в процессе занятий легкой атлетикой.		2	1	1	1
-	Правила соревнований по легкой атлетике.	1	1		1	
-	Профилактика применения допинга среди спортсменов		1		2	1
2.3.	Психологическая подготовка	12	12	12	12	12
3.Инструкторская и судейская практика		**14**	**14**	**25**	**25**	**25**
4.Медицинские мероприятия		**19**	**19**	**25**	**25**	**25**
4.1.	Медицинские и медико-биологические	6	6	6	6	6
4.2.	Восстановительные мероприятия	7	7	13	13	13
4.3.	Тестирование и контроль	6	6	6	6	6
Общее количество часов:		**468**	**468**	**624**	**624**	**624**
Общее число тренировок в неделю:		**6-7**	**6-7**	**9-12**	**9-12**	**9-12**
Общее число тренировок в год:		**312-364**	**312-364**	**468-624**	**468-624**	**468-624**

Отделение: **ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ**
Тренировочный этап

№	**Содержание программного материала**	**ТЭ-1**	**ТЭ-2**	**ТЭ-3**	**ТЭ-4**	**ТЭ-5**
Теоретическая подготовка		**10**	**10**	**10**	**10**	**10**
1.	Физическая культура и спорт в России.					
2.	Краткий обзор состояния и развития прыжков на батуте.					
3.	Краткие сведения о строении и развитии					

	организма человека.					
4.	Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни.					
5.	Гигиена, режим и питание спортсмена					
6.	Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма.					
7.	Физиологические основы тренировки прыгунов на батуте.					
8.	Основы тренировки в прыжках на батуте.					
9.	Физическая подготовка прыгунов на батуте.					
10.	Техническая подготовка прыгунов на батуте.					
11.	Психологическая подготовка и воспитание личности.					
12.	Планирование спортивной подготовки.					
13.	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.					
14.	Терминология в прыжках на батуте.					
15.	Оборудование и инвентарь для занятий.					
Практическая подготовка		**614**	**614**	**926**	**926**	**926**
1.	Общая физическая подготовка	68	68	96	96	96
2.	Специальная физическая подготовка	130	130	220	220	220
3.	Техническая подготовка	308	308	450	450	450
4.	Тактическая и психологическая подготовка	25	25	34	34	34
5.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	70	70	110	110	110
6.	Восстановительные мероприятия	13	13	16	16	16
Общее количество часов:		**624**	**624**	**936**	**936**	**936**
Общее число тренировок в неделю:		**5**	**5**	**6**	**6**	**6**
Общее число тренировок в год:		**260**	**260**	**312**	**312**	**312**

Отделение: **СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**
Тренировочный этап

№	**Содержание программного материала**	**ТЭ-1**	**ТЭ-2**	**ТЭ-3**	**ТЭ-4**	**ТЭ-5**
Теоретическая подготовка		**10**	**10**	**15**	**16**	**19**
1.	Физическая культура и спорт в России.					
2.	Терминология спортивной гимнастики.					
3.	Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.					
4.	Олимпийские игры.					
5.	Психологическая подготовка гимнастов.					
6.	Правила соревнований, их организация и Проведение.					
7.	Закаливание организма, питание спортсмена.					
8.	Предупреждение спортивного травматизма.					
9.	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.					

10.	Развитие спортивной гимнастики.					
11.	Физиологические основы тренировки гимнастов.					
12.	Физическая и техническая подготовка гимнастов.					
13.	Планирование и контроль в процессе спортивной тренировки.					
Практическая подготовка		**510**	**510**	**713**	**712**	**709**
1.	Общая физическая подготовка	65	60	65	58	50
2.	Специальная физическая подготовка	127	130	212	208	200
3.	Техническая подготовка	246	248	350	350	355
4.	Тактическая подготовка	9	9	12	13	14
5.	Психологическая подготовка	15	15	16	18	20
6.	Восстановительные мероприятия	10	10	14	14	15
7.	Медицинские обследования	5	5	5	5	5
8.	Инструкторская и судейская практика	10	10	14	15	20
9.	Участие в соревнованиях	15	15	15	20	20
10.	Контрольно-переводные испытания	8	8	10	10	10
Общее количество часов:		**520**	**520**	**728**	**728**	**728**
Общее число тренировок в неделю:		**4-5**	**4-5**	**5-6**	**5-6**	**5-6**
Общее число тренировок в год:		**208-260**	**208-260**	**260-312**	**260-312**	**260-312**

Отделение: **БОКС**

Тренировочный этап

Содержание программного материала		**ТЭ-1**	**ТЭ-2**	**ТЭ-3**	**ТЭ-4**	**ТЭ-5**
Теоретическая и психологическая подготовка		10	10	20	20	20
1.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.					
2.	Зарождение и история развития бокса.					
3.	Закаливание организма.					
4.	Единая всероссийская спортивная классификация.					
5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся.					
6.	Гигиенические основы режима, труда и отдыха юных боксёров.					
7.	Самоконтроль в процессе занятий боксом.					
8.	Средства спортивной тренировки. Организация и методы спортивной тренировки.					
9.	Периодизация подготовки боксеров. Особенности периодов подготовки боксеров.					
10.	Правила и организация соревнований по боксу.					
11.	Общая характеристика спортивной подготовки.					

15.	Развитие волевых качеств боксёра.					
16.	Анализ соревновательной деятельности.					
Практическая подготовка		**510**	**614**	**708**	**812**	**812**
1.	Общая физическая подготовка	114	137	102	110	110
2.	Специальная физическая подготовка	105	125	160	183	183
3.	Техническая подготовка	198	238	258	298	298
4.	Тактическая подготовка	34	42	92	105	105
5.	Психологическая подготовка	6	11	26	34	34
6.	Восстановительные мероприятия	10	12	14	17	17
7.	Медицинское обследование	4	4	4	4	4
8.	Инструкторская и судейская практика	10	12	14	17	17
9.	Участие в соревнованиях	21	25	28	34	34
10.	Контрольно-переводные испытания	8	8	10	10	10
Общее количество часов:		**520**	**624**	**728**	**832**	**832**
Общее число тренировок в неделю:		**5**	**5**	**6**	**6**	**6**
Общее число тренировок в год:		**260**	**260**	**312**	**312**	**312**

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые требования, спортивная школа предоставляет возможность продолжить обучение повторно на том же этапе.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ), высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Цель - создание условий для максимальной реализации возможностей спортсмена и его потенциала.

Направленность: продолжение углублённой специализированной подготовки, формирование перспективной модели соревновательной деятельности.

Задачи:

- высокое развитие всех сторон подготовленности;
- достижение высокого уровня спортивного мастерства;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- дальнейшее совершенствование технического мастерства;
- формирование критического отношения к допингу;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- выполнение нормативов КМС и МС России.

Планируемый результат:

Привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких спортивных результатов, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Работа в группах ССМ и ВСМ по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке

осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Годовая тренировочная нагрузка по этапам подготовки ССМ и ВСМ распределяется следующим образом:

Отделение: **ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ**

№	Содержание учебного материала	ССМ -1	ССМ – 2,3	ВСМ
Теоретическая подготовка		**12**	**12**	**6**
1.	Физическая культура и спорт в России.			
2.	Краткий обзор состояния и развития прыжков на батуте.			
3.	Краткие сведения о строении и развитии организма человека.			
4.	Прыжки на батуте как средство формирования здорового образа жизни.			
5.	Гигиена, режим и питание спортсмена			
6.	Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупрежден травматизма.			
7.	Физиологические основы тренировки прыгунов на батуте.			
8.	Основы тренировки в прыжках на батуте.			
9.	Физическая подготовка прыгунов на батуте.			
10.	Техническая подготовка прыгунов на батуте.			
11.	Психологическая подготовка и воспитание личности.			
12.	Планирование спортивной подготовки.			
13.	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.			
14.	Терминология в прыжках на батуте.			
15.	Оборудование и инвентарь для занятий.			
Практическая подготовка		**1444**	**1444**	**1658**
1.	Общая физическая подготовка	135	135	175
2.	Специальная физическая подготовка	325	325	430
3.	Техническая подготовка	738	738	773
4.	Тактическая и психологическая подготовка	56	56	25
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	165	165	210
6.	Восстановительные мероприятия	25	25	45
Общее количество часов:		**1456**	**1456**	**1664**
Общее число тренировок в неделю:		**6**	**6**	**7**
Общее число тренировок в год:		**312**	**312**	**364**

Отделение: **БОКС**

№	Содержание программного материала	ССМ-1	ССМ-2	ВСМ
Теоретическая подготовка		**20**	**30**	**30**
1.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.			
2.	Зарождение и история развития бокса.			
3.	Закаливание организма.			
4.	Единая всероссийская спортивная классификация.			
5.	Краткие сведения о строении и функциях организма			

	человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся.			
6.	Гигиенические основы режима, труда и отдыха юных боксёров.			
7.	Самоконтроль в процессе занятий боксом.			
8.	Средства спортивной тренировки. Организация и методы спортивной тренировки.			
9.	Периодизация подготовки боксеров. Особенности периодов подготовки боксеров.			
10.	Правила и организация соревнований по боксу.			
11.	Общая характеристика спортивной подготовки.			
12.	Инструкторская и судейская практика.			
13.	Восстановительные мероприятия. Психологическая подготовка			
14.	Средства и методы психологической подготовки.			
15.	Развитие волевых качеств боксёра.			
16.	Анализ соревновательной деятельности.			
Практическая подготовка		**1228**	**1426**	**1634**
1.	Общая физическая подготовка	170	176	166
2.	Специальная физическая подготовка	220	263	334
3.	Техническая подготовка	410	491	534
4.	Тактическая подготовка	240	280	356
5.	Психологическая подготовка	22	22	28
6.	Восстановительные мероприятия	44	60	66
7.	Медицинское обследование	8	8	8
8.	Инструкторская и судейская практика	34	44	50
9.	Участие в соревнованиях	70	72	82
10.	Контрольно-переводные испытания	10	10	10
Общее количество часов:		**1248**	**1456**	**1664**
Общее число тренировок в неделю:		**6**	**7**	**8**
Общее число тренировок в год:		**312**	**364**	**416**

Отделение: **СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

№	**Содержание программного материала**	**ССМ -1**	**ССМ – 2**	**ВСМ**
Теоретическая подготовка		**24**	**28**	**30**
1.	Физическая культура и спорт в России.			
2.	Терминология спортивной гимнастики.			
3.	Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха			
4.	Олимпийские игры.			
5.	Психологическая подготовка гимнастов.			
6.	Правила соревнований, их организация и проведение.			
7.	Закаливание организма, питание спортсмена.			
8.	Предупреждение спортивного травматизма.			
9.	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.			
10.	Развитие спортивной гимнастики.			

11.	Физиологические основы тренировки гимнастов.			
12.	Физическая и техническая подготовка гимнастов.			
13.	Планирование и контроль в процессе спортивной тренировки.			
Практическая подготовка		**1224**	**1428**	**1634**
1.	Общая физическая подготовка	62	62	66
2.	Специальная физическая подготовка	300	375	435
3.	Техническая подготовка	651	780	868
4.	Тактическая подготовка	28	28	33
5.	Психологическая подготовка	42	42	48
6.	Восстановительные мероприятия	32	32	48
7.	Медицинское обследование	8	8	8
8.	Инструкторская и судейская практика	45	45	60
9.	Участие в соревнованиях	46	46	58
10.	Контрольно-переводные испытания	10	10	10
Общее количество часов:		**1248**	**1456**	**1664**
Общее число тренировок в неделю:		**6**	**7**	**8**
Общее число тренировок в год:		**312**	**364**	**416**

Отделение: **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

Спортивная дисциплина: Бег на короткие дистанции.

1.Объём физической нагрузки, в том числе		**ССМ**	**ВСМ**
		729	**984**
1.1.	Общая физическая подготовка	158	198
1.2.	Специальная физическая подготовка	252	350
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	67	100
1.4.	Техническая подготовка	252	336
2.Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе		**103**	**138**
2.1.	Тактическая подготовка	80	94
2.2.	Теоретическая подготовка	6	6
-	Развитие легкой атлетики, физическая культура и спорт в России.		
-	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.		
-	Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов.		
-	Основы спортивной тренировки.		1
-	Восстановительные мероприятия.	1	
-	Закаливание организма.		
-	Врачебный самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.	1	
-	Основные виды подготовки юного спортсмена.		
-	Периодизация спортивной подготовки.		1
-	Планирование и учет в процессе спортивной подготовки.	2	1
-	Единая всероссийская спортивная классификация.		1
-	Самоконтроль в процессе занятий легкой атлетикой.	1	
-	Правила соревнований по легкой атлетике.		1
-	Профилактика применения допинга среди спортсменов	1	1
2.3.	Психологическая подготовка	17	38
3.Инструкторская и судейская практика		**57**	**50**
4.Медицинские мероприятия		**47**	**76**

4.1.	Медицинские и медико-биологические	15	20
4.2.	Восстановительные мероприятия	26	50
4.3.	Тестирование и контроль	6	6
	ВСЕГО		
Общее количество часов:		**936**	**1248**
Общее число тренировок в неделю:		**6**	**312**
Общее число тренировок в год:		**7**	**364**

Отделение: ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА
Спортивная дисциплина: Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба.

1.Объём физической нагрузки, в том числе		**ССМ**	**ВСМ**
		739	**950**
1.1.	Общая физическая подготовка	188	213
1.2.	Специальная физическая подготовка	281	425
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	65	100
1.4.	Техническая подготовка	205	212
2.Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе		**103**	**136**
2.1.	Тактическая подготовка	58	91
2.2.	Теоретическая подготовка	10	10
-	Развитие легкой атлетики, физическая культура и спорт в России.		
-	Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.	1	
-	Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов.	1	
-	Основы спортивной тренировки.	1	
-	Восстановительные мероприятия.	1	1
-	Закаливание организма.		1
-	Врачебный самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.	1	1
-	Основные виды подготовки юного спортсмена.		1
-	Периодизация спортивной подготовки.	1	
-	Планирование и учет в процессе спортивной подготовки.	1	1
-	Единая всероссийская спортивная классификация.	1	1
-	Самоконтроль в процессе занятий легкой атлетикой.	1	1
-	Правила соревнований по легкой атлетике.	1	1
-	Профилактика применения допинга среди спортсменов		2
2.3.	Психологическая подготовка	35	35
3.Инструкторская и судейская практика		**47**	**75**
4.Медицинские мероприятия		**47**	**87**
4.1.	Медицинские и медико-биологические	6	14
4.2.	Восстановительные мероприятия	35	67
4.3.	Тестирование и контроль	6	6
Общее количество часов:		**936**	**1248**
Общее число тренировок в неделю:		**6**	**312**
Общее число тренировок в год:		**7**	**364**

Отделение: **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

	Объём физической нагрузки, в том числе	**ССМ- 1**	**ССМ-2**	**ВСМ**
		973	**1136**	**1265**
1.1	Общая физическая подготовка	337	393	300
1.2	Специальная физическая подготовка	462	539	665
1.3	Участие в соревнованиях	174	204	300
2.	**Техническая подготовка**	**150**	**175**	**133**
3.	**Виды подготовки, несвязанные с физической нагрузкой, в том числе**	**50**	**58**	**83**
3.1	Тактическая подготовка	30	38	53
3.2	Теоретическая подготовка	10	10	10
	Основы совершенствования спортивного мастерства	0,5	0,5	0,5
	Основы методики тренировки лыжника-гонщика	1	1	1
	Анализ соревновательной деятельности	6	6	6
	Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника-гонщика	1,5	1,5	1,5
	Восстановительные средства и мероприятия	1	1	1
3.3	Психологическая подготовка	10	10	20
4	**Инструкторская и судейская практика**	**25**	**29**	**33**
5	**Медицинские мероприятия**	**50**	**58**	**150**
5.1	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	6	12
5.2	Восстановительные мероприятия	40	48	130
5.3.	Тестирование и контроль	4	4	8
Общее количество часов:		**1248**	**1456**	**1664**
Общее число тренировок в неделю:		**9-14**	**9-14**	**9-14**
Общее число тренировок в год:		**468-728**	**468-728**	**468-728**

Планируемые показатели соревновательной деятельности на тренировочных этапах по видам спорта.

Лыжные гонки

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	3	6	9	10	9
Основные	-	2	6	8	11	18

Бокс

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	НП-3	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	2	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2	2

Спортивная гимнастика

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	2	3	4	4
Основные	1	1	2	2	2	2

Прыжки на батуте

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	2	2	2	3	3
Отборочные	-	1	2	3	2	2
Основные	1	1	1	2	1	1

Лёгкая атлетика

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

Требования к расписанию тренировочных занятий в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта на 2022 год

Лёгкая атлетика

Этапы и периоды спортивной подготовки	Количество часов в неделю	Количество тренировочных занятий	
		в неделю	в год
НП-1	6	3	156
НП-2, 3	6	3	156
ТЭ-1	9	4	208
ТЭ-2	9	4	208
ТЭ-3	12	6	312
ТЭ-4	12	6	312
ТЭ-5	12	6	312
ССМ	18	6	312
ВСМ	24	7	364

Лыжные гонки

Этапы и периоды спортивной подготовки	Количество часов в неделю	Количество тренировочных занятий	
		в неделю	в год
НП-1	6	3 - 4	156 - 208
НП-2, 3	9	3 - 5	156 - 260
ТЭ-1	14	6 - 7	312 - 364
ТЭ-2	14	6 - 7	312 - 364
ТЭ-3	18	9 - 12	468 - 624
ТЭ-4	18	9 - 12	468 - 624
ТЭ-5	18	9 - 12	468 - 624
ССМ-1	24	9 - 14	468 - 728
ССМ-2	28	9 - 14	468 - 728
ВСМ	32	9 - 14	468 - 728

Спортивная гимнастика

Этапы и периоды спортивной подготовки	Количество часов в неделю	Количество тренировочных занятий	
		в неделю	в год
НП-1	6	3	156
НП-2	8	3-4	156-208
ТЭ-1	10	4-5	208-260
ТЭ-2	10	4-5	208-260
ТЭ-3	14	5-6	260-312
ТЭ-4	14	5-6	260-312
ТЭ-5	14	5-6	260-312
ССМ-1	24	6	312
ССМ-2	28	7	364
ВСМ	32	8	416

Прыжки на батуте

Этапы и периоды спортивной подготовки	Количество часов в неделю	Количество тренировочных занятий	
		в неделю	в год
НП-1	6	3	156
НП-2	9	4	208
ТЭ-1	12	5	260
ТЭ-2	12	5	260
ТЭ-3	18	6	312
ТЭ-4	18	6	312
ТЭ-5	18	6	312
ССМ	28	6	312
ВСМ	32	7	364

Бокс

Этапы и периоды спортивной подготовки	Количество часов в неделю	Количество тренировочных занятий	
		в неделю	в год
НП-1	4,5	3	156
НП-2	6	3	156
НП-3	8	4	208
ТЭ-1	10	5	260
ТЭ-2	12	5	260
ТЭ-3	14	6	312
ТЭ-4	16	6	312
ТЭ-5	16	6	312
ССМ-1	24	6	312
ССМ-2	28	7	364
ВСМ	32	8	416

Критерии оценки выполнения тренировочного плана:

1. На этапе начальной подготовки:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;
- стабильность состава спортсменов.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- количество спортсменов, повысивших спортивный разряд;
- состояние здоровья спортсменов.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- количество спортсменов, повысивших спортивный разряд;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- количество спортсменов, переданных из организации для зачисления в УОР или переданных из организации для приема на работу в ЦСП;
- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- количество спортсменов, включенных в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- стабильность успешных результатов выступления в официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях,

количество призовых мест;

- сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях.

Исполнитель: заместитель директора по спортивной подготовке Пакулина Л.В.
Дата: 15.11.2021