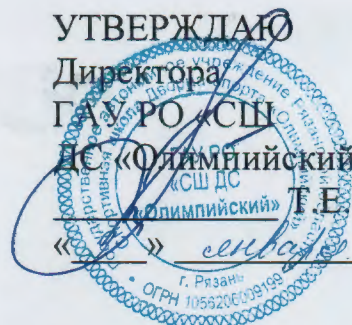


УТВЕРЖДАЮ  
Директора  
ГАУ РО «СШ  
ДС «Олимпийский»  
Г.Е. Пыжонкова  
2019 г.



## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ГАУ РО «СШ ДС «Олимпийский»

Спортивная школа Дворца спорта «Олимпийский» призвана осуществлять тренировочную работу с юными спортсменами, обеспечивая начальную и базовую подготовку для специализации в определенном виде спорта и подготовку спортсменов высокого класса.

В учреждении реализуются следующие программы:

- программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей,
- программа спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках,
- программа физической подготовки по виду спорта хоккей,
- программа физической подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках,
- программа физической подготовки с элементами фигурного катания на коньках.

Для прохождения спортивной подготовки по видам спорта хоккей и фигурное катание на коньках для поступающих проводится индивидуальный отбор, который заключается в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определенными федеральными стандартами спортивной подготовки и программой спортивной подготовки по виду спорта.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

1. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Рязанской области и Российской Федерации по виду спорта.
2. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку.
3. Подготовка инструкторов по спорту и судей.
4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Для оптимального состояния готовности спортсмена к выполнению задач соревновательной деятельности спортивная подготовка осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся продолжением тренировочного процесса.

С учетом специфики видов спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренировочный год в спортивной школе начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа следующего года.

Программы, реализуемые в учреждении, предусматривают: цели и задачи, программный материал по разделам подготовки юных спортсменов и по годам обучения, средства и формы подготовки, систему контрольных нормативов. Программы обеспечивают строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития спортсменов, воспитание морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, развитие физических качеств, создание предпосылок высоких спортивных результатов.

В соответствии с программами, тренировочным графиком закрепляется планирование тренировочного процесса, распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам.

Основным методом тренировочного процесса является спортивная тренировка. Спортивная тренировка – специализированный процесс, построенный на использовании физических упражнений с целью развития и совершенствования различных качеств и способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших показателей в избранном виде спорта.

При осуществлении тренировки необходимо руководствоваться следующими принципами:

- единство общей и специальной подготовки спортсмена. Спортивная тренировка органически объединяет две составные. Общая подготовка создает базу, на основе которой воспитанник совершенствуется в избранном виде спорта: расширяются функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества. Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений, специфичных для каждого вида спорта.

- непрерывность тренировочного процесса. Тренировочный процесс носит многолетний и круглогодичный характер. Каждое последующее тренировочное занятие наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их. Работа и отдых в спортивной тренировке чередуются таким образом, чтобы обеспечить оптимальное развитие качеств и способностей, определяющих уровень спортивного мастерства в конкретном виде спорта.

- постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок. Рост спортивных достижений обусловлен неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований.

- волнообразное изменение тренировочных нагрузок. Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме, что вызывает необходимость, наряду с отдыхом, временно снижать нагрузки. Это обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме юного спортсмена.

- цикличность тренировочного процесса, которая проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса (отдельные занятия, микроциклы, мезоциклы, периоды, макроциклы).

На тренировочных занятиях применяются следующие методы обучения спортивной технике и совершенствования в ней:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.);

- наглядный (показ отдельных упражнений, видеофильмов, макетов игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем и т. д.).

Методы практических упражнений включают две группы:

- методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);

- методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

Также на тренировочных занятиях выделяют несколько разновидностей методов отбора: спортивная ориентация, отбор перспективных спортсменов, селекция, комплектование команды.

Методом мотивации юных спортсменов и одновременно методом контроля являются спортивные соревнования.

Спортивные соревнования – различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, участники которых в ходе соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство, за достижение определенного результата.

На обучение по программам физической подготовки по видам спорта принимаются все дети (в пределах плана комплектования), желающие заниматься спортом и имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья ребенка с заключением о возможности заниматься в группах по избранному виду спорта, на основании письменного заявления родителей или законных представителей.

Минимальный возраст зачисления занимающихся в группы по видам спорта устанавливается в соответствии с рекомендациями действующих санитарно-эпидемиологических правил и норм (СанПиН), а так же требованиям программ. При соблюдении организационно-методических и медицинских требований учреждение может осуществлять набор детей раннего возраста – с 4-х лет.

Основными показателями выполнения программы являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей.

Физическая подготовка рассчитана на 38 недель и проводится в течение календарного года.

Тренировочный план  
ГАУ РО «СШ ДС «Олимпийский»  
на 2018-2019 тренировочный год

Этапы подготовки	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Количество групп
Программы спортивной подготовки (52 недели в год)			
ГНП до года	6	312	2
	8	416	2
ГНП свыше года	7	364	3
	10	520	2
	12	624	2
ТГ до 2-х лет	9	468	2
	16	832	1
ТГ свыше 2-х лет	12	624	4
	18	936	2
ИТОГО:			20

**Тренировочный план  
по хоккею на 2018-2019 тренировочный год**

Этапы подготовки	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Количество групп
Программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей (52 недели в год)			
ГНП до года	6	312	2
ГНП свыше года	7	364	3
ТГ до 2-х лет	9	468	2
ТГ свыше 2-х лет	12	624	4
ИТОГО:			11

**Тренировочный план  
по фигурному катанию на коньках на 2018-2019 тренировочный год**

Этапы подготовки	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Количество групп
Программа спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках (52 недели в год)			
ГНП до года	8	416	2
ГНП свыше года	10	520	2
	12	624	2
ТГ до 2-х лет	16	832	1
ТГ свыше 2-х лет	18	936	2
ИТОГО:			9

**План физической подготовки  
для освоения программ физической подготовки по видам спорта  
на 2018-2019 тренировочный год (38 недель в год)**

Этапы подготовки	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Количество групп
Хоккей			
ГФП	6	228	6
Фигурное катание на коньках			
ГФП	5	190	1
	6	228	3
ИТОГО:			10

**План физической подготовки  
для освоения программы физической подготовки с элементами фигурного  
катания на коньках на 2018-2019 тренировочный год  
(обучение на платной основе, 38 недель в год)**

Этапы подготовки	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Количество групп
ГФП	3	114	2
ГФП	5	190	2
ИТОГО:			4