

Утвержден на заседании
Тренерского Совета
МБУ ДО ДЮСШ № 11
Протокол № 1 от 17.01. 2020

Утвержден
Приказом № 01-08/11 от 19.01.2020
И.о.директора МБУ ДО ДЮСШ № 11
 И.В. Волкова

План тренировочных занятий по спортивной подготовке МБУ ДО ДЮСШ № 11 г. Иванова на 2020 год

1. Пояснительная записка

План тренировочных занятий по спортивной подготовке МБУ ДО ДЮСШ № 11 (далее Школа) разработан и составлен в соответствии с Федеральным законном Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 07.06.2013) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта конный спорт.

Актуальность разработки учебного плана связана с необходимостью создания чёткой системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки.

План тренировочных занятий содержит рекомендации по организации тренировочного процесса и промежуточной аттестации на различных этапах многолетней подготовки, по построению годичного цикла и по приёмным, контрольным и переводным нормативам.

План обеспечивает преемственность между этапами обучения. При разработке плана тренировочных занятий учитывались материальная база, наличие кадров.

Список программ спортивной подготовки МБУ ДО ДЮСШ № 11:

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта конный спорт, утвержденная приказом № 01-08/19 от 10.06.2019

Программа включает в себя следующие этапы подготовки:

- этап начальной подготовки,
- тренировочный этап.

Содержание учебного материала по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, распределённого по периодам годичного цикла, на каждый год обучения определяется данной программой.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

Учебный план даёт возможность Школе определиться в свои стратегии в обучение спортсменов, расставить акценты, определить приоритетные направления в тренировочной и соревновательной деятельности.

Учебный план составлен на 52 недели.

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

Основными формами промежуточной аттестации являются контрольные и контрольно-переводные испытания, при проведении которых может быть учтено участие обучающихся в соревнованиях и присвоение им спортивных разрядов и званий.

Конкретные формы аттестации отражаются в рабочих и образовательных программах по видам спорта.

Участие обучающихся в соревнованиях и присвоение им спортивных разрядов и званий учитывается на основании протоколов результатов соревнований различных рангов.

2. План тренировочных занятий по спортивной подготовке МБУ ДО ДЮСШ № 11 на 2020 г.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и решает следующие основные задачи:

– организация учебно-тренировочного и воспитательного процесса, направленного на привлечение обучающихся к систематическим занятиям спортом, формирование у них здорового образа жизни, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня спортивных результатов сообразно способностям.

Требования к результатам реализации программ на каждом из этапов тренировочной и соревновательной деятельности определены по следующим критериям результативности:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

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.

Годовой план-график распределения учебных часов групп начальной подготовки 1-го года обучения

Параметры подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
Общая физическая подготовка	6	6	6	4	4	4	5	10	10	10	10	9	84
Специальная физическая подготовка	9	9	9	6	6	6	7	7	9	9	10	10	97
Техническая подготовка	4	4	8	8	9	9	9	5	3	5	3	4	71
Техническая, теоретическая, псих.	7	5	3	8	4	7	5	2	2	4	1	1	49

Подготовка													
Участие в соревнованиях, трен. И суд. Практика					1				1				2
Приемные и переводные нормативы					2				1			2	5
Медицинский контроль								2				2	4
Общее количество часов	26	24	26	26	26	26	26	26	26	28	24	32	312

**Годовой план-график распределения учебных часов групп начальной подготовки
свыше года обучения**

Параметры подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
Общая физическая подготовка	7	6	6	5	4	4	5	8	12	14	14	11	96
Специальная физическая подготовка	11	11	11	8	8	9	9	8	9	10	12	11	117
Техническая подготовка	6	6	12	14	18	16	15	14	9	4	5	5	124
Техническая, теоретическая, псих. Подготовка	8	9	7	6	6	5	6	1	2	8	3	7	66
Участие в соревнованиях, трен. И суд. Практика				1			1	1	1				4
Приемные и переводные нормативы					2				1			2	5
Медицинский контроль	2							2					4
Общее количество часов	34	32	36	34	36	34	36	34	34	36	34	36	416

**Годовой план-график распределения учебных часов тренировочных групп до 2-х лет
обучения**

Параметры подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
Общая физическая подготовка	8	7	6	5	5	6	6	11	13	16	17	14	114
Специальная	10	11	11	9	9	9	9	7	11	11	12	11	120

физическая подготовка													
Техническая подготовка	18	16	22	26	24	24	25	20	15	11	11	12	224
Техническая, теоретическая, псих. Подготовка	4	5	3	3	3	2	2	2	2	4	4	3	36
Участие в соревнованиях, трен. И суд. Практика				2	2	2	2	2	2	2	2		16
Приемные и переводные нормативы					2				2			2	6
Медицинский контроль	2							2					4
Общее количество часов	42	39	41	45	45	43	44	44	45	44	46	42	520