

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Приказ № ___ от _____ г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО «Спортивная школа Шаранского района»
№ ___ от _____ г.
«*Мини А.Н. Шайхулисламов*»
_____ 2023 г.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ШАРАНСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН»

2023-2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к тренировочному плану Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Спортивная школа Шаранского района Республики Башкортостан» на 2023-2024 тренировочный год.

Тренировочный план разработан на основании:

Организации спортивной подготовки осуществляющийся в соответствии с законодательством Российской Федерации, в том числе Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ), нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации, федеральными стандартами спортивной подготовки по соответствующим видам спорта (далее - федеральные стандарты спортивной подготовки);

приказом от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программ спортивной подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30530);

приказом от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный N 31522);

- Устава МБУ ДО «Спортивная школа Шаранского района РБ»

в МБУ ДО «Спортивная школа Шаранского района» культивируются следующие виды спорта: волейбол, футбол, дзюдо, корэш, борьба на поясах, плавание

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

На этапе начальной подготовки основными задачами школы являются:

- динамика индивидуальных показателей физических качеств занимающихся;
 - динамика индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
 - уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.
- Обучение ориентировано на 2-4 года обучения (в зависимости от способностей обучаемого). Тренировочный план рассчитан на 52 недели:
- Объем учебно-тренировочной работы в неделю зависит от года обучения:
- до года — 4,5- 6 часов в неделю;
 - свыше года — 6-9 часов в неделю.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ.

На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи:

- Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
 - освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
- Обучение ориентировано на 4-5-летний срок обучения.

Тренировочный план рассчитан на 52 недели:

Объем учебно-тренировочной работы в неделю зависит от года обучения: -

- учебно-тренировочные группы до 2-х лет — 9-14 часов в неделю;
- учебно-тренировочные группы свыше 2-х лет — от 12-20 часов в неделю.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.

На этапе спортивного совершенствования ставятся следующие задачи:

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
 - выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок,
- предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

Обучение ориентировано на 3 года обучения.

Тренировочный план рассчитан на 52 недели:

Объем учебно-тренировочной работы в неделю зависит от года обучения:

- группы спортивного совершенствования— 16-28 часа в неделю;

Примечание: При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность до 8 академических часов.

Кроме основного тренера, могут привлекаться тренеры по смежным видам спорта при условии одновременной работы со спортсменами. Заработная плата (оплата труда) их труда не должна суммарно превышать половины размера норматива заработной платы (оплата труда), предусмотренного для основного тренера.

РЕЖИМ РАБОТЫ МБУ ДО «Спортивная школа Шаранского района» – 6 дневная рабочая неделя.

Тренировочный план на 2023-2024 год дает возможность спортивной школе:

- определиться в своей стратегии;
- осуществить основные направления в подготовке воспитанников.

Тренировочный план МБУ ДО «Спортивная школа Шаранского района» реализуется в течение года полностью. Предельно допустимая нагрузка не превышает.

Тренировочный план

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа Шаранского района Республики Башкортостан» 2023-2024 год

	Фамилия Имя Отчество тренера	Вид спорта	группа	Кол-во занима ющихся в группе	Трениро вочная нагрузка, часов в неделю
1	Шайхиев А.Ф.	Футбол	НП	14	6
			НП	14	6
			УТ	10	10
			УТ	10	10
	Итого			48 чел.	32 ч.
2	Хусаинов А.С.	Борьба на	НП	9	6
			УТ	9	12

		поясах	ССЭ	4	16
	ИТОГО			22 чел.	34ч.
3	Исмагилова А.Т.	Волейбо л	НП-1	14	6
			НП-1	14	6
			УТ	12	10
			СОГ	15	5
	ИТОГО			54 чел.	27ч.
4	Агапитов Д.Ю. (внешний совместитель)	Дзюдо	НП-6	20	10
			ИТОГО		20 чел.
5	Шафиев Р. В.	Плавани е	НП1	12	6
			НП2	12	6
			НП3	12	6
			НП4	12	6
			НП 5	12	6
	ИТОГО			60	30
6.	Сафонов А.Е.	плавани е	НП1	12	6
			НП2	12	6
			НП3	12	6
			НП4	12	6
			НП 5	12	6
	ИТОГО			60	30
7.	Исламова З.И.	Корэш	НП1	12	6
			НП2	12	6
			НП3	12	6
	ИТОГО			36	18
Итого по СШ: 7тр, 25гр, 300 занимающихся, 181 часова					

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884082

Владелец Хусаинов Айнур Салаватович

Действителен с 27.08.2024 по 27.08.2025