

**УТВЕРЖДАЮ:**  
 Директор МБУ ДО ДЮСШ «Темп»  
 \_\_\_\_\_ В.Н. Чупин

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН** **на 2024-2025 спортивный сезон**

	Этапы обучения	Годы обучения	Направление образовательной деятельности				Недельная нагрузка	
			ОФП	СФП	Спец. техническая подготовка	Техническо-тактическая подготовка		
Образовательная деятельность								
<b>Футбол</b>								
Райков Ю.В.	1 гр.	Начальная подготовка	1 год	2	2	1	1	6 часов
	2 гр.	Тренировочная подготовка	3 год	3	3	4	4	14 часов
	3 гр.	Начальная подготовка	3 год	2	2	3	2	9 часов
Котов С.Н.	1 гр.	Тренировочная подготовка	4 год	4	4	4	4	16 часов
Агеенко М.С.	1 гр.	Начальная подготовка	1 год	2	2	1	1	6 часов

<b>Баскетбол</b>								
Шаманский А.С.	1 гр.	Начальная подготовка	1 год	2	2	1	1	6 часов
	2 гр.	Начальная подготовка	2 год	3	2	2	2	9 часов
	3 гр.	Начальная подготовка	2 год	3	2	2	2	9 часов
Рязанов А.Ю.	1 гр.	Начальная подготовка	1 год	2	2	1	1	6 часов
	2 гр.	Начальная подготовка	1 год	2	2	1	1	6 часов
<b>Волейбол</b>								
Чупин В.Н.	1 гр.	Тренировочная подготовка	2 год	3	3	3	3	12 часов
Бублик А.Г.	1 гр.	Начальная подготовка	1 год	2	2	1	1	6 часов
Штанцов А.Л.	1 гр.	Тренировочная подготовка	2 год	3	3	3	3	12 часов
	2 гр.	Тренировочная подготовка	2 год	3	3	3	3	12 часов



## Пояснительная записка

к тренировочному плану МБУ ДО Детско-юношеской спортивной школы "Темп"  
на 2024-2025 спортивный сезон

Тренировочный план ДЮСШ составлен в соответствии с Уставом и образовательной программой учреждения. При составлении плана учитывалась специфика учреждения дополнительного образования, основное предназначение которого заключается в обеспечении качества образования в интересах развивающей среды, способствующей самоутверждению личности в различных сферах деятельности.

Образовательную деятельность учреждения представляют четыре вида спорта: волейбол, баскетбол, футбол, лыжные гонки. Структура плана каждого вида спорта содержит инвариантную часть (определяется образовательной программой основного курса) и вариативную часть. Тренировочный план представлен образовательными программами, утвержденными Министерством образования РФ, направленными в зависимости от этапов подготовки, от уровня здоровья и привития навыков ЗОЖ к совершенствованию мастерства и достижению высоких спортивных результатов.

Программы предполагают занятия с обучающимися с 1 по 11 класс и молодежью с 18 до 25 лет. В образовательной деятельности программ используется постановка задач, проблемных вопросов, максимально затрагивающих интересы обучающегося и работу, направленную на воспитание физически здоровой личности, обладающей высоким уровнем умений и навыков в данном виде спорта.

Продолжительность спортивного сезона в Нижнеингашской ДЮСШ 12 месяцев. Цикл подготовки:

1. Тренировочный
2. Соревновательный
3. Восстановительный

Продолжительность 1 часа тренировочного занятия - 40 минут. Занятия групповые и индивидуальные. Контрольное тестирование в течение года.

### **Задачи на каждом этапе подготовки**

#### 1. Спортивно- оздоровительный этап:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение основами вида спорта.

#### 2. Начальная подготовка:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники в своём виде спорта и других физических упражнениях;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должностных норм общественного поведения, выявления задатков, способностей спортивной одарённости.

### 3. Учебно-тренировочная подготовка:

- совершенствование технических элементов в своем виде спорта;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых физических нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

### **Система контроля за деятельностью тренера - преподавателя**

1. Проверка журналов учёта групповых занятий – с 20-25 числа каждого месяца.
  2. Проверка перспективных годовых планов (в начале года).
  3. Проведение контрольных нормативов по ОФП и СФП (1 раза в год).
  4. Проверка освоения программного материала обучающимися по теоретической подготовке (в течение года).
  5. Успешное выступление на соревнованиях различного масштаба в зависимости от этапов подготовки (в течение года).
  6. Выполнение разрядных норм и званий в зависимости от вида спорта и этапов подготовки (в течение года).
- Контроль за деятельностью тренеров - преподавателей производит директор, завуч.