

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа тенниса «Юниор»**

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

на 2022 - 2023 год

**г. Рязань
2022 г.**

Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа тенниса «Юниор» (далее Учреждение, Школа) является некоммерческой организацией, осуществляющей деятельность в сфере физической культуры и спорта. Основано в 1996 году.

Учреждение создано для выполнения работ, оказания услуг в целях обеспечения реализации, предусмотренных законодательством Российской Федерации полномочий органов местного самоуправления муниципального образования - город Рязань в сфере физической культуры и спорта.

Предметом деятельности Учреждения является реализация программ спортивной подготовки по видам спорта «теннис» и «настольный теннис» на следующих этапах:

- спортивно-оздоровительный этап;
- начальной подготовки;
- тренировочный (спортивной специализации).

Тренировочный процесс реализуется по следующим программам:

1. Программа спортивной подготовки по олимпийским видам спорта «Теннис».
2. Программа спортивной подготовки по олимпийским видам спорта «Настольный теннис».
3. Программа физической подготовки по виду спорта «Теннис» в соответствии с утвержденной муниципальной работой «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».
4. Программа спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА: «Теннис на колясках».
5. Программа спортивной подготовки по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями: «Теннис».

Занятия по теннису проводятся в летний период (май – сентябрь) на открытых кортах Учреждения по адресу г. Рязань, ул. Братиславская, д.2а.

Спортивная база включает в себя 5 кортов с покрытием «хард» и 2 корта с грунтовым покрытием. Все корты оснащены освещением. Имеются раздевалки и душевые. В зимний период (октябрь - апрель) в связи с отсутствием крытых кортов занятия проводятся на арендуемых кортах города Рязани.

Занятия по настольному теннису проводятся в спортивных залах школ города согласно договорам о безвозмездном пользовании муниципальным имуществом:

школа № 72 по адресу: г. Рязань, ул. Новоселов, 17/1;

школа № 75 по адресу: г. Рязань, ул. Васильевский проезд, строение 7; школа № 9 по адресу: г. Рязань, ул. Советской Армии, д.24, к.1.

Реализация программ спортивной подготовки Учреждения осуществляется в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Для реализации уставных целей, задач и видов деятельности Учреждение:

- создает группы спортсменов, проходящих спортивную подготовку с учетом возможности Учреждения;
- выбирает наиболее эффективные формы, средства и методы спортивной подготовки в пределах, определенных законодательством Российской Федерации;
- обеспечивает приобретение спортсменами умений в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами, приемами и методами оценки своего здоровья и состояния;
- осуществляет специализированную подготовку спортсменов, необходимую для достижения ими высоких спортивных результатов;
- осуществляет подготовку высококвалифицированных спортсменов в сборные команды города Рязани и Рязанской области;

- участвует в проведении спортивных мероприятий, в том числе соревнований различного уровня.

Расписание тренировочных занятий утверждается директором Учреждения после согласования с Тренерским советом, в соответствии с действующим законодательством и в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха спортсменов.

Спортивная подготовка в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки (при наличии) на основе утвержденной программы.

Ежегодное планирование спортивной подготовки осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа подготовки.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- 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;

- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

В выходные и праздничные дни Учреждение работает в соответствии с расписанием занятий и планом мероприятий в рамках трудового законодательства Российской Федерации.

В расписании (графике) тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя организации на календарный год, спортивный сезон, согласованный с Тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

Тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей спортсменов.

Требования к структуре и содержанию программ, содержащиеся в федеральных стандартах спортивной подготовки, обязательны для Учреждения при разработке и реализации программ.

При составлении программы должны учитываться следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста спортсмена.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Учреждение самостоятельно определяет наполняемость групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки при отсутствии федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, в соответствии с действующим законодательством.

Программа физической подготовки по виду спорта «Теннис» рассчитана на период - не менее чем на 46 недель в год.

На основании программы физической подготовки по виду спорта «Теннис» МБУ «СШТ «Юниор» формирует и составляет расписание занятий по физической подготовке (количество посещений в неделю – не менее 2-х, но не более 6-ти; продолжительность одного посещения - не менее 45 минут, но не более 90 минут) в зависимости от возраста и физических навыков занимающихся. Минимальное наполнение группы - минимум 10 человек, максимальное - 30 человек, оптимальный (рекомендуемый) количественный состав 15-20 человек.

Расписание занятий составляется МБУ «СШТ «Юниор» и утверждается руководителем в целях установления более благоприятного режима занятий, с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Расписание занятий составляется в академических часах (45 минут).

Календарный план физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятий разрабатывается и утверждается МБУ «СШТ «Юниор» самостоятельно.

Результатом выполнения работы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств, в том числе, общей физической подготовки;
- способность занимающегося выполнять требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (в часах) на год.
Программа спортивной подготовки по олимпийским видам спорта «Теннис»

Разделы подготовки (52 недели)	Этапы спортивной подготовки							
	Начальной подготовки				Тренировочный			
	До года		Свыше года		До 2 лет		Свыше 2 лет	
	%	ч.	%	ч.	%	ч.	%	ч.
1. Общая физическая подготовка	40%	125	35%	146	20%	125	15%	140
2. Специальная физическая подготовка	78%	78	25%	104	25%	156	20%	187
3. Техническая подготовка	30%	94	30%	125	35%	218	35%	328
4. Теоретическая подготовка	2%	6	3%	12	3%	19	3%	28
5. Тактическая подготовка	2%	6	5%	21	15%	94	25%	234
6. Психологическая подготовка	1%	3	2%	8	2%	12	2%	19
5. Медико-восстановительные мероприятия		Мед. справка		РОВФД		РОВФД		РОВФ Д
6. Тестирование и контроль		2р. в ГОД		2р. в год		2р. в год		2р. в год
7. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.	-	-		+		+		+
8. Самостоятельная работа по индивидуальным планам		Выходные, праздничные дни, отпуск тренера		Выходные, праздничные дни, отпуск тренера		Выходные, праздничные дни, отпуск тренера		Выходные, празднич ые дни, отпуск тренера
Общее количество часов в год	100%	312	100%	416	100%	624	100%	832
Количество часов в неделю		6		8		12		18
Количество тренировок в неделю		3		4		6		6
Количество тренировок в год		156		208		312		312

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (в часах) на год.
Программа спортивной подготовки по олимпийским видам спорта «Настольный теннис»

Разделы подготовки (52 недели)	Этапы спортивной подготовки							
	Начальной подготовки				Тренировочный			
	До года		Свыше года		До 2 лет		Свыше 2 лет	
	%	ч.	%	ч.	%	ч.	%	ч.
1. Общая физическая подготовка	30%	94	30%	140	20%	125	20%	166
2. Специальная физическая подготовка	20%	62	20%	94	20%	125	20%	167
3. Техническая подготовка	35%	109	35%	164	30%	187	30%	250
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10%	31	10%	47	10%	62	10%	83
5. Медико-восстановительные мероприятия		Мед. справка		Мед. справка		РОВФД		РОВФД
6. Тестирование и контроль		2р. в ГОД		2р. в ГОД		2р. в ГОД		2р. в ГОД
7. Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика.	5%	16	5%	23	20%	125	20%	166
8. Самостоятельная работа по индивидуальным планам		Выходные, праздничные дни, отпуск тренера		Выходные, праздничные дни, отпуск тренера		Выходные, праздничные дни, отпуск тренера		Выходные, праздничные дни, отпуск тренера
Общее количество часов в год	100%	312	100%	468	100%	624	100%	832
Количество часов в неделю		6		9		12		16
Количество тренировок в неделю		3		5		5		6
Общее количество тренировок в год		156		260		260		312

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (в часах) на год.
Программа спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА: «Теннис на колясках»

Разделы подготовки (52 недели)	Этапы спортивной подготовки			
	Начальной подготовки			
	До года		Свыше года	
	%	ч.	%	ч.
1. Общая физическая подготовка	60%	188	60%	280
2. Специальная физическая подготовка	30%	94	28%	131
3. Техническая подготовка	3%	9	6%	28
4. Тактическая подготовка	2%	6	1%	5
5. Теоретическая подготовка	1%	3	1%	5
6. Психологическая подготовка	1%	3	1%	5
7. Медико-восстановительные мероприятия	1%	3	1%	4
8. Интегральная подготовка	1%	3	1%	5
9. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.	1%	3	1%	5
10. Тестирование и контроль	+	2р. в год	+	2р. в год
11. Самостоятельная работа по индивидуальным планам	+	Выходные, праздничные дни, отпуск тренера	+	Выходные, праздничные дни, отпуск тренера
Общее количество часов в год	100%	312	100%	468
Количество часов в неделю		6		9
Количество тренировок в неделю		3		5
Количество тренировок в год		156		260

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (в часах) на год.

Программа спортивной подготовки по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями: «Теннис»

Разделы подготовки (52 недели)	Этапы спортивной подготовки			
	Начальной подготовки			
	До года		Свыше года	
	%	ч.	%	ч.
1. Общая физическая подготовка	35%	109	35%	164
2. Специальная физическая подготовка	28%	88	28%	131
3. Техническая подготовка	30%	94	30%	140
4. Тактическая подготовка	2%	6	2%	9
5. Теоретическая подготовка	1%	3	1%	5
6. Психологическая подготовка	1%	3	1%	5
7. Медико-восстановительные мероприятия	1%	3	1%	5
8. Интегральная подготовка	2%	6	2%	9
9. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.	-	-	-	-
10. Тестирование и контроль	+	2р. в год	+	2р. в год
11. Самостоятельная работа по индивидуальным планам	+	Выходные, праздничные дни, отпуск тренера	+	Выходные, праздничные дни, отпуск тренера
Общее количество часов в год	100%	312	100%	468
Количество часов в неделю		6		9
Количество тренировок в неделю		3		5
Количество тренировок в год		156		260

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (в часах) на год.

Программа физической подготовки по виду спорта «Теннис» в соответствии с утвержденной муниципальной работой «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

Разделы подготовки	Месяцы										Июнь	Июль	Август
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май				
Теория и методика физического воспитания (количество часов)	14	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1		2
Физическая подготовка (ОФП, СФП, подвижные игры)	170	16	15	16	17	15	15	17	17	17			10
Контрольные испытания	+									+			
Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях	В соответствии с Календарным планом организации и проведения физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий, утвержденным организацией												
Итого часов: 184 ч	18ч	16ч	18ч	18ч	16ч	16ч	18ч	16ч	18ч	18ч	18ч		12ч
Общее количество проведенных занятий (посещений) из расчета 46 недели: 92 занятий	9	8	9	9	8	8	9	8	9	9	9		6

- теория и методика физического воспитания;
- общая физическая подготовка;
- развитие физических качеств;
- избранный вид спорта;
- подвижные игры;
- контрольные испытания.