

Принят Тренерским советом
МБУ СШОР по баскетболу
Протокол № 6 от 30.08.2019 года



Календарный график спортивной подготовки МБУ СЧОР по баскетболу на 2019 - 2020 тренировочный год

Календарный график спортивной подготовки муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу» г. Вологды (далее МБУ СЧОР по баскетболу) является документом, регламентирующим организацию спортивной подготовки в Учреждении.

Календарный график спортивной подготовки рассматривается и принимается на заседании Тренерского совета и утверждается приказом директора МБУ СЧОР по баскетболу.

Изменения в Календарном графике спортивной подготовки утверждаются директором МБУ СЧОР по баскетболу.

Календарный график спортивной подготовки в полном объёме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности лиц, проходящих спортивную подготовку и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

МБУ СЧОР по баскетболу в установленном законодательством Российской Федерации порядке несёт ответственность за реализацию в полном объёме программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, в соответствии с Календарным графиком спортивной подготовки.

1. Перечень программ в области физической культуры и спорта для лиц, проходящих спортивную подготовку, реализуемых в Учреждении.

№	Вид спорта	Название программы	Год издания	Программа спортивной подготовки	
				Срок обучения	Дата утверждения
1	баскетбол	Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол	2018	10 лет	приказ от 06.06.2016г. №39

2. Режим работы

Тренировочный год начинается с 1 октября и заканчивается 30 сентября.

Группы начинают работать по мере комплектования, но не позднее 15 октября. Дополнительный набор в группы осуществляется в течение тренировочного года при наличии свободных мест.

Спортивная подготовка в организации осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки на основе утвержденной программы.

Режим функционирования Учреждения устанавливается согласно расписания, утверждённого директором спортивной школы (6-дневная рабочая неделя с одним выходным днем). Учреждение организует работу с лицами, проходящими спортивную подготовку в течение всего календарного года, в том числе в каникулярное время общеобразовательных организаций, праздничные и выходные дни.

Занятия начинаются с 08:00, заканчиваются в 20:00, для занимающихся 16-18 лет до 21 часа.

3. Тренировочные нагрузки, соблюдение мер безопасности и санитарных норм

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» отражено в годовом тренировочном плане для этапа (групп) спортивной подготовки по реализуемой программе, утвержденной директором Учреждения (Приложение 1).

В расписании тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом директора Учреждения на спортивный сезон, согласованный с Тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

Норматив максимального объема тренировочной нагрузки

отделение		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап			
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Коли-чество часов	в неде-лю	6	8	8	10	12	14	16
	в год	312	416	416	520	624	728	832
Количе-ство трени-ровок	в неде-лю	3	4	4	5	5	6	6
	в год	156	208	208	260	260	312	312

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

Устанавливается продолжительность 1 тренировочного часа для лиц, проходящих спортивную подготовку
в возрасте с 8 до 18 лет – 45 минут,
в возрасте свыше 18 лет – 60 минут.

Продолжительность 1 занятия не превышает:
на этапе начальной подготовки – 2-х тренировочных часов,
на тренировочном этапе – 3-х тренировочных часов,
(Приказ Минспорта России (Министерство спорта РФ) от 30 октября 2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», п. 48 «При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рас-

считывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки»).

В зависимости от 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 спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность осуществляется согласно календаря соревнований, утвержденного директором Учреждения.

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

Тренировочные занятия проводятся согласно требованиям теории и методики физической культуры и спорта, предполагающих непрерывность тренировочного процесса. В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, перерывы (от 2 до 10 минут) при планировании и проведении тренировочных занятий с занимающимися предполагаются после проведения разминки, после выполнения основной части тренировочного занятия, а также после выполнения отдельных элементов, повторений, внутри тренировочных циклов, состоящих из комплексов упражнений.

Перерывы на восстановительные и санитарно-гигиенические мероприятия, питьевой режим могут назначаться тренером по его решению и в случае определения порога усталости отдельного спортсмена или группы занимающихся.

Проветривание залов – по графику проветривания (сквозное проветривание до тренировок и после их окончания)

Работа в праздничные дни (в соответствии с Постановлением Правительства РФ) - по приказу руководителя Учреждения о привлечении к работе в выходные и праздничные дни.

4. Примерная схема распределения периодов спортивной подготовки в течение года

С 01 октября по 31 мая – тренировочные занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка), участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика, тренировочные сборы, контрольные и зачетные мероприятия;

01 июня – 31 августа – восстановительные мероприятия, специальные тренировочные сборы, работа по индивидуальным планам самоподготовки (общая физическая подготовка);

01 сентября – 30 октября - тренировочные занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка), участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика, контрольные мероприятия для групп начальной подготовки при зачислении.

5. Формы спортивной 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.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки включает в себя самостоятельную работу спортсменов, проводится согласно годовым тренировочным планам.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается программой спортивной подготовки.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

6. Система контроля лиц, проходящих спортивную подготовку

Система контроля лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой комплекс мероприятий по контролльному тестированию, включающий в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы включают:

- критерии подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки конкретизированы с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «баскетбол»;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

Выполнение требований к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

Сроки проведения контроля: апрель-май.

7. Наполняемость групп по годам и этапам подготовки

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов	Возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	8	15-25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12-20

Количество тренировочных групп и занимающихся

	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Кол-во групп - 44	29	2	1	5	2	3	2	-	-
Кол-во занимающихся - 670	452	30	14	79	32	35	28	-	-

8. Медицинское обеспечение

Медицинское осмотр лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУ СШ по баскетболу, осуществляется Бюджетным учреждением здравоохранения Вологодской области «Вологодский областной врачебно-физкультурный диспансер»: углубленное медицинское обследование: сентябрь-октябрь; март-апрель;

текущий медицинский контроль: январь-декабрь.

Лица, проходящие спортивную подготовку, при поступлении в Учреждение представляют медицинское заключение о допуске к прохождению спор-

тивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Медицинский работник МБУ СШ по баскетболу в течение года проводит врачебно-медицинское наблюдение за спортсменами и оказывает медико-санитарную помощь занимающимся.

9. Адреса мест осуществления тренировочной деятельности:

база МБУ СШ по баскетболу - Некрасовский переулок, дом 15-а, а также на базе организаций в соответствии с договором о безвозмездном использовании помещений: ул. Ярославская, д. 34а (МОУ СОШ №41); ул. Конева, д. 2в (МАУ УСКК «Вологда»); ул. Чернышевского д. 114 (МОУ СОШ №9); ул. Беляева, д.13 (МОУ СОШ №7); ул. Болонина, д.25 (МОУ СОШ №29); ул. Горького, д.107 (МОУ СОШ №15); ул. Ярославская, д. 26а (МОУ СОШ №3); ул. Петрозаводская, д. 20 (МОУ СОШ №21); ул. Пирогова, д. 26 (МОУ СОШ №5); ул. Кирова, д. 35 (МОУ СОШ №32); мкр-н 1-й ГПЗ, д. 26 (МОУ СОШ №26); Окружное шоссе, д. 23а (МОУ СОШ №33), ул. Северная, д. 34а (МАОУ "Центр образования № 42"); ул. Петрозаводская, д. 24а (МОУ СОШ №18), ул. Вологодская, д. 6а (МОУ СОШ 25), ул. Гагарина, д. 40 (МОУ СОШ 24).

Приложение 1

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап									
	До года	Свыше года		Этап начальной спортивной специализации		Этап углублённой спортивной специализации							
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год				
Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28	25-28	18-20	18-20	8-12	8-12	8-12	6-8	8-10			
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12	10-12	10-14	10-14	12-14	12-14	12-14	14-17	12-14			
Техническая подготовка (%)	20-22	22-23	22-23	23-24	23-24	24-25	24-25	24-25	20-25	18-20			
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12-15	15-20	15-20	22-25	22-25	25-30	25-30	25-30	26-32	26-34			
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	10-14	10-14	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10			
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8-12	10-12	10-12	10-14	10-14	13-15	13-15	13-15	14-16	14-16			
Всего (%)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100			