

СОГЛАСОВАНО

Начальник УФС ИК

г. Набережные Челны

Р.М. Насрединов

« 19 » августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ «СПШ «Строитель»

Р.А. Халипов

« 19 » августа 2019 г.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПЛАНЫ

муниципального автономного учреждения города Набережные Челны
«Спортивная школа «Строитель»
на 2019/2020 тренировочный год

Согласовано:

Заведующий оргсектором УФС

Исполкома г. Набережные Челны

А.Н. Новицкий

Составитель:

заместитель директора

МАУ «СПШ «Строитель»

В.В. Игнорова

г. Набережные Челны
2019 г.

Тренировочный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность учреждения, разработан на основе Закона Российской Федерации «Об образовании», санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.4.1251-03, 03.04.2003г.) для учреждений (внешкольных учреждений), Устава МАУ «Спортивной школы «Строитель».

Пояснительная записка:

Тренировочный план состоит из двух частей: пояснительной записки и сетки часов. Структура пояснительной записки включает общую характеристику тренировочного плана; целевую направленность. Сетка часов распределяет время, отведенное для тренировочных занятий по направлениям деятельности.

В основе деятельности учреждения находится создание благоприятных условий для физического, духовного, социального развития детей, раскрытия их личностного потенциала, формирование культуры отдыха, здорового образа жизни, развития волевых и гражданских качеств через физкультурно-спортивную деятельность, выявление и поддержка спортивно-одаренных детей.

Информационно-аналитические данные об учреждении:

Организационно-правовая форма: муниципальное учреждение.

Статус: автономное учреждение;

Тип: физкультурно-спортивная направленность.

Вид: спортивная школа.

МАУ «СШ «Строитель» выполняет следующие функции:

- осуществление работы по привлечению лиц проходящих спортивную подготовку к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- проведение тренировочной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на спортивное совершенствование, укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;

- представление детям и подросткам равных условий для спортивной подготовки в МАУ «СШ «Строитель», имеющим перспективу необходимых условий для их спортивного совершенствования;

- способствование формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных, нравственных способностей, достижению уровня спортивных достижений сообразно способностям;

- оказание всесторонней помощи образовательным учреждениям в организации работы по физкультуре и спорту;

- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта;

- организация оздоровительных лагерей, сборов с дневным пребыванием детей на базе оздоровительных лагерей (по договору);

- осуществление иной деятельности, не запрещенной законодательством РФ.

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года. Прием заявлений и зачисление в МАУ «СШ «Строитель» производится в течение всего календарного года при условии наличия свободных мест. Организация тренировочного процесса строится в соответствии с тренировочным планом и программами.

В спортивной школе работает 16 тренеров по спорту. Функционирует отделение: футбола, бокса и тяжелой атлетики.

На 2019-2020 тренировочном году обучается 565 обучающихся. В каникулярное время учреждение может открывать в установленном порядке оздоровительные лагеря, спортивные сборы (с дневным пребыванием по заявке и по договоренности). Основной формой работы с

лицами проходящими спортивную подготовку являются занятия в спортивных секциях. Содержание деятельности определяется тренером с учетом тренировочных планов и программ.

В Учреждении ведется методическая работа, направленная на совершенствование тренировочного процесса, программ, форм и методов деятельности, мастерства работников. С этой целью в учреждении постоянно работает тренерский совет. Порядок его работы определяется Положением о тренерском совете.

Тренировочный план разрабатывается из расчета 52 недель - 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы, и 6-ти недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере. С увеличением общего годового объема часов изменяются по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

В группах начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) формируется из лиц проходящих спортивную подготовку, не имеющих отклонений в состоянии здоровья прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения лицами проходящих спортивную подготовку контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Группы комплектуются из числа спортсменов и воспитанников общеобразовательных школ, детских домов. (Дети до 18 лет).

Таблица №

В МАУ «СШ «Строитель» устанавливается наполняемость групп детьми по видам спорта

Этапы подготовки	Наполняемость групп	Максимальный объем тренировочной работы (час/неделю)
Начальной подготовки 1 года	15 человек	6 часов
Начальной подготовки 2, 3 года	14-15 человек	8, 9 часов
тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1,2 года	12 человек	10,12 часов
тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3,4 5года	12человек	14,16,18 часов
Совершенствование спортивного мастерства	8 человек	24 часа

Деятельность в учреждении ведется по программам – футбол, бокс, тяжелая атлетика.

Программы, реализуемые в учреждении по возрасту лиц проходящих спортивную подготовку, сроку и виду программ

программа	Возраст обучающихся	Срок реализации программ	Вид программы
Футбол Программа тренировочной работы в спортивных школах по футболу составлена на основе нормативных документов по физической культуре и спорту, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке юных спортсменов и результатов научных исследований, не только российских, но и зарубежных.	9-18 лет	10 лет	Модифицированная программа
Бокс Программа тренировочной работы в спортивных школах по боксу составлена на основе нормативных документов по физической культуре и спорту, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке юных спортсменов	10-18	10 лет	Модифицированная программа
Тяжелая атлетика Программа тренировочной работы в спортивных школах по тяжелой атлетике составлена на основе нормативных документов по физической культуре и спорту, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке юных спортсменов	10-18	10 лет	Модифицированная программа

Основные виды содержания спортивной подготовки

1. Физическая подготовка включает:

Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;

Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

2. **Техническая подготовка** включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.
3. **Теоретическая подготовка** проводится в форме бесед, лекций. Тренировочный материал распределяется на весь период спортивной подготовки, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.
4. **Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.
5. **Инструкторско-судейская практика.** Одной из задач СШ является подготовка к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.
6. **Контрольно-нормативные** мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.
7. **Соревнования.** Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.
8. **Восстановительные мероприятия** используются для восстановления работоспособности спортсменов СШ. Используется широкий круг средств и мероприятий, гигиенических психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.
9. **Медицинское обследование.** В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи

тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)

Годы подготовки Содержание занятий		тренировочные группы							
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
		начальная подготовка	1 год	2год	3год	4 год	5 год		
	до года	св. года							
	6	9	21	30	29	34			34
I.	Теоретические сведения								
II.	Практические занятия								
	Общая физическая подготовка	92	123	128	150	162	184		204
	Специальная физическая подготовка	25	38	46	60	69	85		105
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики игры	126 40	161 49	190 60	219 67	224 135	251 151		275 161
4.	Контрольные нормативы	7	8	12	14	10	12		20
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-		-	9	9		15
	Восстановительные мероприятия								
6.	тренировочные игры	16	28	34	44	50	57		67
	Участие в соревнованиях			29	40	40	49		55
	Соревнования								
Общее количество часов		312	416	520	624	728	832		936

и
и
их

ОЛИ
ХИ
НОМ
ПА
ВНЕ

ПЕНИ
ТОВКЕ.
СОВЫХ
ЛОСТИ
СКИХ
АЛРНЫ

ДСТВНО
МОПИ

План распределения тренировочных часов для Т (СС) 3 года

[illegible]

План распределения тренировочных часов для Т (СС) 4 года

[illegible]

ОТДЕЛЕНИЕ БОКСА

Нормативная часть.

В настоящей программе три этапа спортивной подготовки - этап начальной подготовки (НП), тренировочный этап Т(СС), этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Критерии оценки деятельности **спортивных групп**:

На НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на УТ.

Группы Т(СС) формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых лиц проходящих спортивную подготовку, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам в группах ТСС осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Группы ССМ формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Тренировочная программа для этого этапа подготовки рассчитана на двухлетний период обучения в спортивной школе.

Минимальный возраст зачисления лиц проходящих спортивную подготовку в группы по этапам подготовки

Вид спорта	Этапы подготовки						
	Начальной подготовки			тренировочный			Спортивного совершенствования
	1-й год	свыше года	1-й год	2-й год	3-й год	до года	
Бокс							
	10-13			13-17		16-23	

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП)

-вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности,

-формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В тренировочных группах Т(СС) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся:

- состояние здоровья,
- дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности,
- совершенствование технико-тактического арсенала,
- воспитание специальных психических качеств
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основные задачи групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, на этапах спортивного совершенствования ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШ – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

1.1. Общие требования к организации учебно-воспитательной работы.

На основании нормативной части программы в СШ разработаны планы подготовки тренировочных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором СШ.

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

1. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод в следующие группы обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
2. Возраст лиц проходящих спортивную подготовку определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в тренировочные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.
3. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.
4. Количество установленных в отделении тренировочных групп является минимальным.
5. На период тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость в группах и режим тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.
6. В зависимости от уровня спортивной подготовленности спортсменов разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Год обучения	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало тренировочного года
Группы начальной подготовки				
1-й свыше года	15 12	30 24	6 9	Выполнение нормативов ОФП
тренировочные группы				
1-й 2-й 3-й 4-й	10 10 8-10 7-8	20 20 16 16	12 12 16 18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП
совершенствования спортивного мастерства				
1-й	3-5	12	24	50 % КМС
2-й	3-5	12	28	КМС
3-й	3-4	12	28	50 % МС

Показатели соревновательной нагрузки.

Виды соревнований	Этапы подготовки					
	НП		УТ		СС	
	до 1 года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	1 год	свыше 1 года
Контрольные	-	-	1	2	3	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1	2
Главные	-	-	1	1	1	1

ПЛАН тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)

Отделения бокса

№ П/П	Разделы подготовки	Этапы подготовки							ССМ
		НП		Т(СС)					
		1-й год	свыше года	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	свыше года	
1.	Общая физическая подготовка	178	249	256	256	250	383		485
2.	Специальная физическая подготовка	60	90	142	142	250	330		300
3.	Технико-тактическая подготовка	60	113	170	270	270	380		420
4.	Теоретическая подготовка	6	6	22	22	24	30		32
5.	Контрольно- переводные испытания	4	4	8	8	8	20		28
6.	Контрольные соревнования	-	-	10	10	11	60		80
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	4	6	10		36
8.	Восстановительные мероприятия	-	2	8	8	9	30		70
9.	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	5		5
Общее количество часов		312	468	624	728	832	1248		1456

Примерный годовой план распределения тренировочных часов для этапа III 1 года обучения

6 часов

[illegible]

Примерный годовой план распределения тренировочных часов для групп НП 2года обучения

9 часов

[illegible]

Распределение часов для ICS этапа подготовки I годов обучения

12 часов

[illegible]

Примерный годовой план распределения часов для ТСС этапа подготовки 2 годов обучения

14 часов

[illegible]

Примерный годовой план распределения часов для групп ССМ 1 года обучения

[illegible]

Примерный годовой план распределения часов для групп СС 2- года обучения

Виды подготовки/ месяцы	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	Всего
Теоретические занятия	6	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	40
Общая физическая подготовка	32	30	28	26	24	30	28	26	26	22	20	20	312
Специальная физическая подготовка	36	40	40	42	46	43	44	44	46	48	48	48	525
Технико-тактическая подготовка	36	40	40	42	46	43	44	44	46	48	48	48	525
Восстановительные мероприятия	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	18
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	16
Медицинский контроль	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	2	-	8
Зачетные требования	4	-	-	2	-	-	-	-	4	-	2	-	12
Всего за месяц	118	115	113	11	128	121	123	119	127	122	123	128	1456
Всего за год								1456					

ОТДЕЛЕНИЕ
ТЯЖЕЛОЙ
АТЛЕТИКИ

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Комплектование спортивных групп, организация тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с обучающимися осуществляется администрацией и тренерским советом МАУ «СШ «Строитель». Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.

Спортивные группы формируются и комплектуются в соответствии с Таблицей 1. При этом обучающиеся должны иметь медицинский допуск (справку о состоянии здоровья).

Спортивные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям гтяжелой атлетикой детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к тяжелой атлетике и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в школу.

- В случае если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его тренировочной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения с согласия тренерского совета и разрешения врача.

- При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения классических упражнений (рывок, толчок), в первую очередь, обращая внимание на скоростно-силовые и координационные способности.

- Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании тренировочных групп учитывается выполнение обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

- Работа в учреждении проводится круглогодично на основании данной программы в соответствии с календарём спортивных мероприятий текущего года.

Этапы и года обучения, минимальный возраст для зачисления, минимальное количество обучающихся в группе, максимальное количество тренировочных часов и тренировок в неделю (год) устанавливаются в соответствии с Таблицами 1,

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	8-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	6-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4-8

Таблица 1

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	8	12-14	24
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	4-5	4-5	6-7
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456
Общее количество тренировок в год	156	156	364	468	468

2.1. Планирование и учет тренировочного процесса

1. Тренировочный процесс в МАУ «СШ «Строитель» планируется на основе материалов, изложенных в данной программе.

2. Планирование тренировочных занятий и распределение теоретического материала в группах проводится на основании тренировочного плана и годового плана-графика распределения тренировочных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.

3. Тренировочным планом предусматриваются теоретические практические занятия, сдача контрольно-переводных нормативов, прохождения инструкторской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

4. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием

физкультурного движения, историей тяжелой атлетики, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

5. На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой тяжелоатлетических упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольно-переводные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом спортивных мероприятий.

6. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, предсоревновательный и переходный период.

При планировании тренировочного процесса по тяжелой атлетике в учреждении разрабатываются следующие документы:

По планированию:

- тренировочный план-график на календарный год (для всех спортивных групп);
- тренировочный план на 52 недели;
- комплектование спортивных групп на календарный год (для всех спортивных групп);
- расписание занятий (для всех спортивных групп);
 - индивидуальный план подготовки спортсмена (группы ССМ);
 - поурочные рабочие планы (для всех спортивных групп);
 - план теоретической подготовки на календарный год (для всех спортивных групп);
- план воспитательной работы (для всех спортивных групп);
- календарь спортивно-массовых мероприятий (тренировочных сборов и соревнований),

По учету:

- журнал учета групповых занятий (для всех спортивных групп);
- протоколы контрольно-переводных нормативов (для всех спортивных групп);
- личные карточки обучающихся (для всех спортивных групп);
- протоколы соревнований (для всех спортивных групп).

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		До двух лет	Свыше двух лет	
	1 год	Свыше года			
Теоретическая подготовка(%)	4,8-6,2	3,9-5,1	2,5 - 3,2	2,6 - 3,4	2,4 - 3,0
Общая физическая подготовка(%)	41,1-52,9	37,5-48,3	23,5 - 30,3	20,0 - 25,8	17,0 - 21,9
Специальная физическая подготовка(%)	40,1-51,5	44,8-57,6	59,4 - 76,4	62,6 - 80,6	66,2 - 85,1
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1,2-1,6	1,5-1,9	2,1 - 2,7	2,2 - 2,9	2,0 - 2,6

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Таблица 5

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	2	2	2	2
Отборочные	-			1	2
Основные	-	2	2	1	2
Главные	-			1	2

2.2. Структура годичного цикла подготовки.

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся в МАУ «С» «Строитель» определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

Структура годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Структура представляет собой конкретно выраженную и четкую

организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

На этапе начальной подготовки:

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

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 тяжёлая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.