

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ ДО ДЮСШ «Юность»
от 08.08.2019 № 08085 –ахд

ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
программы спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей»
на 2019-2020 тренировочный год

Муниципального бюджетного учреждения
спортивной школы «Юность»

г. Екатеринбург, 2019

**Пояснительная записка к годовому тренировочному плану
программы спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей»**

Годовой тренировочный план программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» составлен в соответствии с:

1. Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации»;
3. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.05.2019 № 373 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;
4. Уставом МБУ СШ «Юность»;
5. Программой спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Годовой тренировочный план определяет максимальный объем тренировочной нагрузки спортсменов.

Годовой тренировочный план обеспечивает:

- права спортсменов на получение качественной программной материала, установленного федеральным стандартом по виду спорта «хоккей»;
- непрерывность тренировки;
- оптимальную нагрузку спортсменов.

Годовой тренировочный план включает следующие этапы (периоды) подготовки:

Этап начальной подготовки – 3 года.

Годовой тренировочный план программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» состоит из видов спортивной подготовки, отнесенных к группе командно-игровых видов спорта.

Годовым тренировочным планом предусмотрено соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки:

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки			
	НП - 1		НП-2,3	
	%	часы	%	часы
Общая физическая подготовка	22-24	68-74	16 - 18	74 - 84
Специальная физическая подготовка	4-6	12-18	4-6	18 - 28
Участие в соревнованиях	-	-	5-7	23 - 32
Техническая подготовка	33-34	102-106	27-28	126 - 131
Тактическая подготовка	7-9	21-28	7-9	32 - 42
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-6	15 - 18	7	32
Восстановительные мероприятия	24-26	74-81	29-30	135 - 140
Общее количество часов в год	100 %	312	100%	468

Режим функционирования

1. Организация тренировочного процесса регламентируется программой спортивной подготовки, календарным тренировочным графиком, расписанием занятий.

2. Продолжительность тренировочного года: на этапе начальной подготовки составляет 52 недели, в том числе 14 праздничных выходных дней в период которых осуществляется самостоятельная работа спортсменов по тренировочным планам.

3. Непрерывность освоения спортсменами программы спортивной подготовки обеспечивается участием спортсменов в тренировочных сборах, тренировочных мероприятиях, самостоятельной работой по тренировочному плану.

4. Продолжительность тренировочной недели – шестидневная. Недельный режим тренировочной работы установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность тренировочного занятия для спортсмена рассчитывается в академических часах (1 час – 45 мин).

5. Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме контрольного тестирования (КТ), согласно календарному графику.

6. Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа спортсменов по тренировочному плану;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- контрольное тестирование.