

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

**Годовой тренировочный ПЛАН
программы спортивной подготовки по виду спорта
«плавание»
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
«плавание»**

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

- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- приказом Минспорта России от 30.10.2015 N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

- приказом Минспорта России от 19.01.2018 N 41 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;

- программой спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной приказом директора МБОУ ДО ДЮСШ «Юность» от 08.08.2019 г № 08085-ахд.

Годовой тренировочный план определяет максимальный объем тренировочной нагрузки спортсменов.

Годовой тренировочный план обеспечивает:

- права спортсменов на получение качественной спортивной подготовки по виду спорта «плавание», установленной требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;

- непрерывность тренировочного процесса;

- оптимальную нагрузку спортсменов.

Годовой тренировочный план программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание» состоит из разделов спортивной подготовки, отнесенных к группе циклических видов спорта.

Годовой тренировочный план включает подготовку по следующим этапам (периодам) подготовки:

этап начальной подготовки - 1 года;

этап совершенствования спортивного мастерства – весь период.

Годовым тренировочным планом предусмотрено соотношение объемов спортивной подготовки по разделам и периодам подготовки:

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год		Весь период	
	часы	%	часы	%
Общая физическая подготовка	177-193	57-62%	174-364	12-25
Специальная физическая подготовка	56-69	18-22%	582-757	40-52
Техническая подготовка	56-69	18-22%	218-291	15-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	72-174	5-12
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2-3	0,5-1%	87-102	6-7
Общее количество часов в год	312	100%	1456	100%

Режим функционирования.

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

2. Продолжительность тренировочного года: на этапе начальной подготовки и совершенствования спортивного мастерства 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;
- работа по индивидуальным планам;
- самостоятельная работа спортсменов по тренировочному плану группы согласно рабочей программы тренера;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.