

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

**ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
**Программы спортивной подготовки**  
**по виду спорта**  
**«легкая атлетика»**

**на 2019-2020 тренировочный год**

Муниципального бюджетного учреждения  
спортивной школы «Юность»

**Пояснительная записка к годовому тренировочному плану  
программы спортивной подготовки  
по виду спорта «легкая атлетика»  
на 2019-2020 тренировочный год**

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

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказом Министерства спорта России от 24.04.2013 № 220 « Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика», с изменениями от 16.02.2015 приказ № 133;
- приказом Министерства спорта России от 30.10.2015 № 999 « Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- уставом МБУ СШ «Юность»;
- программой спортивной подготовки по виду спорта « легкая атлетика»

Годовой тренировочный план определяет максимальный объем тренировочной нагрузки спортсменов.

Годовой тренировочный план обеспечивает:

права спортсменов на получение качественного программного материала, установленного федеральным стандартом по виду спорта «легкая атлетика»;

непрерывность подготовки;

оптимальную нагрузку спортсменов.

Годовой тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» состоит из видов спортивной подготовки, отнесенных к группе циклических видов спорта.

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

этап начальной подготовки - 1 год;

этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;

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

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год		без ограничения	
	часы	%	часы	%
Общая физическая подготовка - часы/(%)	240	76-79%	250	18-23%
Специальная физическая подготовка - часы/(%)			374	26-34%
Техническая подготовка - часы/(%)	50	15-17%	400	28-35%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка часы /(%)	18	5-6%	150	11-13%
Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика - часы/(%)	4	0,5-1%	74	6-7%
Общее количество часов в год	312	100%	1248	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 осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа спортсменов по тренировочному плану;

- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.