

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

**ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН  
программы предспортивной 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 предспортивной 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. Базовыми требованиями предспортивной подготовки по виду спорта № 741/46/39 утвержденными Распоряжением Управления по физической культуре и спорту Администрации города Екатеринбурга;
5. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
6. Уставом МБУ СШ «Юность»
7. Программой предспортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Годовой тренировочный план определяет максимальный объем тренировочной нагрузки спортсменов. Годовой тренировочный план учитывает возможности тренерского коллектива, состояние материально-технической базы учреждения, потребности спортсменов и их родителей.

Годовой тренировочный план обеспечивает:

- права спортсменов на получение качественной спортивной подготовки, установленные базовыми требованиями по виду спорта «хоккей»;
- непрерывность подготовки;
- оптимальную нагрузку спортсмену.

Годовой тренировочный план включает следующие этапы (периоды) подготовки:

тренировочный этап – 5 лет.

Годовой тренировочный план программы предспортивной 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 предспортивной подготовки:

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки			
	Т-1,2		Т-3	
	%	часы	%	часы
Общая физическая подготовка	13	75	13	115
Специальная физическая подготовка	9	56	11	103
Участие в соревнованиях	9	51	9	84
Техническая подготовка	30	154	23	178
Технико - тактическая (игровая) подготовка	30	155	35	252
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	61	10	96
Общее количество часов в год	<b>100</b>	<b>552</b>	<b>100</b>	<b>828</b>

### **Режим функционирования.**

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

2. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель на основании базовых требований по виду спорта «хоккей». Праздничных выходных- 14 дней, во время которых тренировочные занятия не проводятся. В период отпуска тренера спортсмены находятся на каникулах.

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

4. Непрерывность освоения программы предспортивной подготовки по виду спорта «хоккей» обеспечивается участием спортсменов в тренировочных сборах и тренировочных мероприятиях.

5. Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

6. Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

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