

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

**Годовой тренировочный ПЛАН  
программы предспортивной подготовки по виду спорта  
«прыжки в воду»  
на 2019-2020 г.г.**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»

г. Екатеринбург, 2019

**Пояснительная записка к годовому тренировочному плану  
программы предспортивной подготовки по виду спорта  
«прыжки в воду»**

Годовой тренировочный план программы предспортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» 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 30.08.2013 N 695 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»;
- Базовыми требованиями предспортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду, утвержденными распоряжением Управления по физической культуре и спорту от 24.04.2019 № 398/46/39;
- программой предспортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»

Годовой тренировочный план определяет максимальный объем тренировочной нагрузки спортсменов.

Годовой тренировочный план обеспечивает:

- права спортсменов на получение качественной спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду», установленной базовыми требованиями предспортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»;
- непрерывность тренировочного процесса;
- оптимальную нагрузку спортсменов.

Годовой тренировочный план программы предспортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» состоит из разделов предспортивной подготовки, отнесенных к сложно-координационным видам спорта.

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

- этап начальной подготовки - 2 года;
- тренировочный этап - 4 года;

Соотношение объемов разделов предспортивной подготовки годового тренировочного плана определено в его структуре.

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

| Разделы подготовки  | Этапы и годы предспортивной подготовки |       |                    |       |                |       |
|---|--|-------|--------------------|-------|----------------|-------|
|   | Этап начальной подготовки              |       | Тренировочный этап |       |                |       |
|   | Свыше года                             |       | До двух лет        |       | Свыше двух лет |       |
|   | часы                                   | %     | часы               | %     | часы           | %     |
| Общая физическая подготовка - часы/%                                  | 95-125                                 | 26-34 | 104-138            | 19-25 | 82-116         | 10-14 |
| Специальная физическая подготовка - часы/%                            | 95-125                                 | 26-34 | 143-187            | 26-34 | 256-323        | 31-39 |
| Техническая подготовка - часы/%                                       | 114-143                                | 31-39 | 193-248            | 35-45 | 323-422        | 39-51 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – часы/%       | 7-14                                   | 2-4   | 22-33              | 4-6   | 33-50          | 4-6   |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика – часы/% | 4-7                                    | 1-2   | 11-17              | 2-3   | 17-25          | 2-3   |
| Итого   | 368                                    | 100%  | 552                | 100%  | 828            | 100%  |

### 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 «прыжки в воду». 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 «прыжки в воду» обеспечивается участием спортсменов в тренировочных сборах и тренировочных мероприятиях.

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