

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

ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Программы спортивной подготовки
по виду спорта
«фигурное катание на коньках»
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 «фигурное катание на коньках»**

Годовой тренировочный план программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» составлен в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» (утвержден приказом Министерства спорта России от 19 января 2018 года N 38);
- приказом Министерства спорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказом Министерства спорта России от 10 января 2018 года N 5 «О внесении изменений в правила вида спорта «фигурное катание на коньках» (утвержденные приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики России от 30 декабря 2010 г. N 1299)
- уставом МБУ СШ «Юность»;
- программой спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках».

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 «фигурное катание на коньках»;
- непрерывность подготовки;
- оптимальную нагрузку спортсменов.

Годовой тренировочный план программы спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» состоит из видов спортивной подготовки, отнесенных к группе сложно-координационных видов спорта.

Продолжительность этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 1 год;
- 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/(%)	130-172	25-33%	131-160	9-11%
Специальная физическая подготовка - часы/(%)	83-104	16-20%	189-218	13-15%
Техническая подготовка - часы/(%)	229-291	44-56%	786-1005	54-69%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка часы – (%)	5-16	1-3%	29-58	2-4%
Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика - часы/(%)	5-10	1-2%	131-160	9-11%
Общее количество часов в год	520	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 осуществления спортивной подготовки являются:

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