

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

**ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
программы предспортивной подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика»
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 «спортивная гимнастика»**

Тренировочный план программы предспортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» составлен в соответствии с:

- с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- базовыми требованиями предспортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 24.04.2019 № 398/46/39 распоряжения Управления по физической культуре и спорту Администрации города Екатеринбурга;

- с 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 предспортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

Годовой тренировочный план определяет максимальный объем тренировочной нагрузки спортсменов.

Годовой тренировочный план обеспечивает:

права спортсменов на получение качественного тренировочного процесса, установленные базовым требованиям виду спорта «спортивная гимнастика»;

непрерывность тренировочного процесса;

оптимальную нагрузку спортсменов.

Годовой тренировочный план программы предспортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» состоит из разделов подготовки, отнесенных к группе сложно-координационных видов спорта.

Тренировочный план включает следующие этапы (периоды) подготовки:

Тренировочный этап - 5 лет;

Тренировочным планом предусмотрено соотношение объемов тренировочной нагрузки по видам подготовки по отношению к общему объему тренировочного плана:

9-11 % - общая физическая подготовка

18-24% - специальная физическая подготовка

42-54 % - техническая подготовка

4-6% - тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:

8-12% - участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика

1-2% - восстановительные мероприятия

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 «спортивная гимнастика». 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 «спортивная гимнастика» 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 организации тренировочного процесса являются: тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом вида спорта «спортивная гимнастика», возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу;

самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам;

тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

восстановительные мероприятия;

тестирования по общей и специальной физической подготовке.

Годовой тренировочный план.

№ п/п	Разделы подготовки	Тренировочный этап подготовки	
		1-2	3-5
1	Общая физическая подготовка	77,0	91,0
2	Специальная физическая подготовка	117,0	169,0
3	Техническая подготовка	275,0	443,0
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	22,0	44,0
5	Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика	50,0	70,0
6	Восстановительные мероприятия	11,0	11,0
	<i>ВСЕГО ЧАСОВ:</i>	552	828