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

Годовой тренировочный план
программы предспортивной подготовки
по виду спорта «плавание»
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 «плавание» на 2019-2020 тренировочный год

Годовой тренировочный план программы предспортивной подготовки по виду спорта «плавание» 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 19.01.2018 N 41 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;

- базовыми требованиями предспортивной подготовки по виду спорта плавание, утвержденными распоряжением Управления по физической культуре и спорту от 24.04.2019 № 398/46/39;

- программой предспортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденной приказом МБОУ ДО ДЮСШ «Юность» от 08.08.2019 г № 08085-ахд.

Годовой тренировочный план определяет максимальный объем тренировочной нагрузки спортсменов.

Годовой тренировочный план обеспечивает:

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

Годовой тренировочный план программы предспортивной подготовки по виду спорта «плавание» состоит из разделов предспортивной подготовки, отнесенных к группе циклических видов спорта.

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

этап начальной подготовки - 2 года;

тренировочный этап - 5 лет;

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/%	191-209	52-57	237-259	43-47	232-347	28-42
Специальная физическая подготовка - часы/%	84-99	23-27	155-176	28-32	232-347	28-42
Техническая подготовка - часы/%	66-81	18-22	99-121	18-22	190-223	23-27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – часы/%	–	–	27-39	5-7	41-57	5-7
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика – часы/%	4-11	1-3	16-22	3-4	41-50	5-6
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 «плавание». 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 «плавание» 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;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.