

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

**Годовой тренировочный ПЛАН
программы спортивной подготовки по виду спорта
«прыжки в воду»
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
«прыжки в воду» на 2019-2020 тренировочный год**

Годовой тренировочный план программы спортивной 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»;
- программой спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду», утвержденной приказом директора 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 «прыжки в воду», установленной требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»;
- непрерывность тренировочного процесса;
- оптимальную нагрузку спортсменов.

Годовой тренировочный план программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» состоит из разделов спортивной подготовки, отнесенных к группе сложно-координационных видов спорта.

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

этап начальной подготовки - 1 года;

Соотношение объемов разделов спортивной подготовки плана определено в его структуре.

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

| Виды спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | |
|--|------------------------------------|--------|
| | Этап начальной подготовки | |
| | 1 год | |
| | часы | % |
| Общая физическая подготовка | 96-122 | 31-39% |
| Специальная физическая подготовка | 81-106 | 26-34% |
| Техническая подготовка | 81-106 | 26-34% |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 6-12 | 2-4% |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 3-6 | 1-2% |
| Общее количество часов в год | 312 | 100% |

Режим функционирования.

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

2. Продолжительность тренировочного года: на этапе начальной подготовки 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 организации тренировочного процесса 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.

