

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

**ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН  
программы предспортивной подготовки  
по виду спорта «конькобежный спорт»  
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 «конькобежный спорт»**

Годовой тренировочный план программы предспортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» 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»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации»;
- Базовыми требованиями предспортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт» от 24.04.2019 № 398/46/39 распоряжение Управления по физической культуре и спорту Администрации города Екатеринбурга;
- Уставом МБУ СШ «Юность»;
- программой предспортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт».

Годовой тренировочный план определяет максимальный объем тренировочной нагрузки спортсменов.

Годовой тренировочный план обеспечивает:

права спортсменов на получение качественного программного материала, установленного базовыми требованиями предспортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»;

непрерывность подготовки;

оптимальную нагрузку спортсменов.

Годовой тренировочный план программы предспортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» состоит из видов спортивной подготовки, отнесенных к группе циклических, скоростно-силовых видов спорта и многоборьям.

Продолжительность этапов спортивной подготовки:

этап начальной подготовки – до 2 лет,

тренировочный этап – до 5 лет.

Годовым тренировочным планом предусмотрено соотношение объемов по разделам подготовки по отношению к общему объему тренировочного процесса.

| 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                                  | 184                                    | 50  | 220                | 40  | 264            | 32  |
| Специальная физическая подготовка                            | 100                                    | 27  | 166                | 30  | 280            | 34  |
| Техническая подготовка                                       | 68                                     | 19  | 110                | 20  | 174            | 21  |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка       | 8                                      | 2   | 34                 | 6   | 58             | 7   |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 8                                      | 2   | 22                 | 4   | 52             | 6   |
| ВСЕГО  | 368                                    | 100 | 552                | 100 | 828            | 100 |

### **Режим функционирования.**

1. Организация тренировочного процесса регламентируется программой предспортивной подготовки, 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 «конькобежный спорт». 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 спортсменами программы предспортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» обеспечивается участием 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:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- контрольное тестирование.