

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

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

Годовой тренировочный план программы предспортивной 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»;

- базовыми требованиями предспортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» утвержденных Распоряжением Управления по физической культуре и спорту Администрации города Екатеринбурга от 24.04.2019 № 398/46/39;

- 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 предспортивной 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 базовыми требованиями по виду спорта «фигурное катание на коньках»;

непрерывность подготовки;

оптимальную нагрузку спортсменов.

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

Продолжительность этапов предспортивной подготовки:

этап начальной подготовки – до 3 лет;

тренировочный этап - до 5 лет.

Годовым тренировочным планом предусмотрено соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной 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	25-33	92-121	17-23	94-127	10-14	83-116
Специальная физическая подготовка	18-22	66-81	17-23	94-127	17-23	141-190
Техническая подготовка	42-54	155-199	46-58	254-320	49-62	406-513
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	1-3	4-11	2-4	11-22	3-5	25-41
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1-2	4-8	3-5	17-28	5-7	41-58
Итого	100%	368	100%	552	100%	828

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 «фигурное катание на коньках». 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 «фигурное катание на коньках» 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 осуществления предспортивной подготовки являются:

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