

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

**ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
программы спортивной 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 спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика»
на 2019-2020 тренировочный год**

Годовой тренировочный план программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» 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 РФ от 27 октября 2017 г. N 935 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика";
- 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 спортивной 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 федеральным стандартом по виду спорта «спортивная гимнастика»;

непрерывность тренировочного процесса;

оптимальную нагрузку спортсменов.

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

Годовой тренировочный план включает следующие этапы (периоды) подготовки:

этап начальной подготовки - 2 года;

совершенствование спортивного мастерства – без ограничений.

Годовым тренировочным планом предусмотрено соотношение объемов тренировочной нагрузки:

-на этапах начальной подготовки 1 и 2 года по видам спортивной подготовки по отношению к общему объему годового тренировочного плана:

25-37 % - общая физическая подготовка

13-17% - специальная физическая подготовка

42-54 % - техническая подготовка

1-2% - тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:

2-4% - участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика

1-2% - восстановительные мероприятия;

-на этапе совершенствования спортивного мастерства соотношение объемов тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки по отношению к общему объему годового тренировочного плана:

9-11 % - общая физическая подготовка

20-26% - специальная физическая подготовка

42-54 % - техническая подготовка

3-5% - тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:

9-13% - участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика

1-2% - восстановительные мероприятия;

Режим функционирования.

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

2. Продолжительность тренировочного года: на этапе начальной подготовки и совершенствования спортивного мастерства 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:

- 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	Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Этап совершенствования спортивного мастерства
		1 год	2 год	1 год
	год обучения			
1	Общая физическая подготовка	98	127	120
2	Специальная физическая подготовка	44	71	325
3	Техническая подготовка	157	246	759
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	5,5	6,5	60
5	Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика	4,5	10	168
6	Восстановительные мероприятия	3	7,5	24
	<i>ВСЕГО ЧАСОВ:</i>	312	468	1456