

**Пояснительная записка к календарному тренировочному графику
программы предспортивной подготовки
по виду спорта « конькобежный спорт»**

1. Продолжительность этапов предспортивной подготовки

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Начало прохождения этапа спортивной подготовки	Окончание этапа спортивной подготовки	Каникулы	Контрольно-переводные нормативы
Начальной подготовки	Второй год	2 сентября 2019 года	31 августа 2020	03.08. по 30.08.2020	с 16.03. по 22.03.2020 с 01.06. по 07.06.2020
	Третий год	2 сентября 2019 года	31 августа 2020	03.08. по 30.08.2020	с 16.03. по 22.03.2020 с 01.06. по 07.06.2020
Тренировочный этап	Первый год	2 сентября 2019 года	31 августа 2020	03.08. по 30.08.2020	с 16.03. по 22.03.2020 с 01.06. по 07.06.2020
	Второй год	2 сентября 2019 года	31 августа 2020	03.08. по 30.08.2020	с 16.03. по 22.03.2020 с 01.06. по 07.06.2020
	Третий год	2 сентября 2019 года	31 августа 2020	06.07. по 02.08.2020	с 16.03. по 22.03.2020 с 01.06. по 07.06.2020
	Четвертый год	2 сентября 2019 года	31 августа 2020	06.07. по 02.08.2020	с 16.03. по 22.03.2020 с 01.06. по 07.06.2020
	Пятый год	2 сентября 2019 года	31 августа 2020	06.07. по 02.08.2020	с 16.03. по 22.03.2020 с 01.06. по 07.06.2020

Продолжительность тренировочного года:

- на этапе начальной подготовки и тренировочном составляет 46 недель тренировочных занятий, 14 праздничных выходных дней. Продолжительность каникул в течение года составляет 4 недели.

Продолжительность тренировочной недели - 6 дней.

Тренировочные занятия проводятся с 08:00 до 20:00 семь дней в неделю, в соответствии с утвержденным

расписанием.

В праздничные выходные дни тренировочные занятия не проводятся.

Праздничные выходные дни по производственному календарю на период с 01.09.2019 по 31.08.2020 г.г.:

4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая, 12 июня.

В период отпуска тренера спортсмены находятся на каникулах.

Продолжительность тренировочного занятия для спортсменов при реализации программы предспортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» рассчитана в академических часах (1 час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки спортсменов и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – 2-х часов;
- на тренировочном этапе - 3-х часов;

Участие спортсменов в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях осуществляется согласно Программы предспортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», календарному плану физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований МБУ СШ «Юность» на 2019 – 2020 г.г. и включает:

- на этапе начальной подготовки свыше года – участие в двух контрольных, двух отборочных, одном основном стартах,
- тренировочном этапе до 2 лет - участие в четырех контрольных, трех отборочных, двух основных стартах,
- тренировочном этапе свыше 2 лет – участие в четырех контрольных, четырех отборочных, двух основных стартах.

Проведение тренировочных сборов определяется организацией по необходимости.