

Пояснительная записка к календарному тренировочному графику
 программы спортивной подготовки
 по виду спорта «фигурное катание на коньках»

1. Продолжительность этапов спортивной подготовки

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Начало прохождения этапа спортивной подготовки	Окончание этапа спортивной подготовки	Самостоятельная работа	Контрольные и переводные нормативы
Начальной подготовки	Первый год	2 сентября 2019 года	31.08.2020	04.11.2019, 01-08.01.2020 23.02.2020 08.03.2020 01.05.2020 09.05.2020 01.06.2020- 29.06.2020	с 11.05. по 31.05.2020;
Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничения	2 сентября 2019 года	31.08.2020	04.11.2019, 01-08.01.2020 23.02.2020 08.03.2020 01.05.2020 09.05.2020 01.06.2020- 29.06.2020	с 11.05. по 31.05.2020;

Продолжительность тренировочного года составляет 52 недели тренировочных занятий, в том числе 14 праздничных выходных дней в период которых осуществляется самостоятельная работа спортсменов по тренировочным планам.

Продолжительность тренировочной недели - 6 дней.

Тренировочные занятия проводятся с 08:00 до 21.00 семь дней в неделю, в соответствии с утвержденным расписанием: для групп НП с 08:00 до 20:00, для групп ССМ с 08:00 до 21.00.

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 праздничные выходные дни и отпуск тренера, тренировочные занятия не проводятся, подготовка спортсменов осуществляется самостоятельно по тренировочному плану.

Продолжительность тренировочного занятия для спортсмена 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 этапе совершенствования спортивного мастерства - не более 4-х часов при двухразовых тренировочных занятиях, но не более 8 часов в день.

Тренировочные сборы на этапе начальной подготовки составляют – 14 дней, на этапе совершенствования спортивного мастерства предусмотрено 2 тренировочных сбора продолжительностью 14 и 18 дней.

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

на этапе начальной подготовки 1 года – участие в двух контрольных соревнованиях и двух основных соревнованиях;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - участие в трех контрольных соревнованиях, в 2 отборочных соревнованиях, в трех основных соревнованиях.

Запланировано проведение тренировочных сборов

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Сроки проведения тренировочного сбора
Начальной подготовки	Первый год	03-16.08.2020
Совершенствования спортивного мастерства	Весь период	11-24.11.2019 3-20.08.2020