

Пояснительная записка к календарному тренировочному графику
программы предспортивной подготовки
по виду спорта «легкая атлетика»

1. Продолжительность этапов предспортивной подготовки

Этапы предспортивной подготовки	Период обучения (лет)	Начало прохождения этапа предспортивной подготовки	Окончание Этапа предспортивной подготовки	Каникулы	Контрольное тестирование
Начальная подготовка	Второй год	2 сентября 2019 года	31.08.2020	С 20.07. по 16.08.2020	с 06.04 -12.04 с 22.06- 28.06.2020;
	Третий год	2 сентября 2019 года	31.08.2020	С 20.07. по 16.08.2020	с 06.04 -12.04 с 22.06- 28.06.2020;
Тренировочный этап	Первый год	2 сентября 2019 года	31.08.2020	С 20.07. по 16.08.2020	с 06.04 -12.04 с 22.06- 28.06.2020;
	Второй год	2 сентября 2019 года	31.08.2020	С 20.07. по 16.08.2020	с 06.04 -12.04 с 22.06- 28.06.2020;;
	Третий год	2 сентября 2019 года	31.08.2020	С 20.07. по 16.08.2020	с 06.04 -12.04 с 22.06- 28.06.2020;
	Четвертый год	2 сентября 2019 года	31.08.2020	С 20.07. по 16.08.2020	с 06.04 -12.04 с 22.06- 28.06.2020;
	Пятый год	2 сентября 2019 года	31.08.2020	С 20.07. по 16.08.2020	с 06.04 -12.04 с 22.06- 28.06.2020;

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 «легкая атлетика» 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 «легкая атлетика», 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 соревнованиях и в одном основном соревновании;
- тренировочном этапе до 2 лет - участие в двух контрольных соревнованиях и в двух основных соревнованиях;
- тренировочном этапе свыше 2 лет - участие в двух контрольных соревнованиях и в трех основных соревнованиях;

Тренировочные сборы определяется организацией по необходимости.