

**Пояснительная записка к годовому тренировочному графику
программы предспортивной подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика»**

1. Продолжительность тренировочного года

Этапы предспортивной подготовки	Период подготовки (лет)	Начало прохождения этапа предспортивной подготовки	Окончание этапа предспортивной подготовки	Каникулы	Контрольное тестирование
Тренировочный этап	Первый год	2 сентября 2019 года	31.08.2020	с 01.07. по 28.07.2020	с 22.06. по 30.06.2020
	Второй год	2 сентября 2019 года	31.08.2020	с 01.07. по 28.07.2020	с 22.06. по 30.06.2020
	Третий год	2 сентября 2019 года	31.08.2020	с 01.07. по 28.07.2020	с 22.06. по 30.06.2020
	Четвертый год	2 сентября 2019 года	31.08.2020	с 01.07. по 28.07.2020	с 22.06. по 30.06.2020
	Пятый год	2 сентября 2019 года	31.08.2020	с 01.07. по 28.07.2020	с 22.06. по 30.06.2020

Продолжительность тренировочного года:

- на тренировочном этапе 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 «спортивная гимнастика» рассчитана в академических часах (1 час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки спортсменов и не превышает:

на тренировочном этапе - 3-х часов.

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

на тренировочном этапе – участие в двух контрольных соревнованиях, одном отборочном соревновании и двух основных соревнованиях.

Тренировочные сборы определяются организацией по необходимости.