

Пояснительная записка к календарному тренировочному графику на 2019-2020 тренировочный год программы спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

1. Продолжительность тренировочного года

Этапы подготовки	Период (лет)	Начало тренировочного периода	Окончание тренировочного периода	Тренировочные сборы	Контрольные и переводные нормативы
Начальной подготовки (НП)	Первый год	2 сентября 2019 года	31 августа 2020	08.06-21.06.2020	13.01-19.01.2020; 01.06-07.06.2020
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Весь период	2 сентября 2019 года	31 августа 2020	10.08-30.08.2020	13.01-19.01.2020; 01.06-07.06.2020

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 6.30 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 6.30 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 - 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 «плавание» и включает:

Этап начальной подготовки свыше года:

Контрольные – участие не менее чем в 2-х внутришкольных соревнованиях;

Основные – участие не менее чем в одном соревновании муниципального уровня;

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Контрольные – участие не менее чем в 2-х внутришкольных соревнованиях;

Отборочные - участие не менее чем в 2-х соревнованиях муниципального уровня

Основные – участие не менее чем в 2-х соревнованиях регионального уровня и 1 всероссийского уровне.