

Утверждено:
 Приказом директора
 МБОУ ДО ДЮСШ "Юность"
 от 08.08.2019 № 08085-ахд

**Календарный тренировочный график
 по программе спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика"
 на 2019-2020 год**

Этапы (периоды) подготовки	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь					Июль					Август				
	пн	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31						
	вт																																																											
	ср																																																											
	чт																																																											
	пт																																																											
	сб																																																											
	вс																																																											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52								
НП-1																			СР																																									
НП-2																			СР																																									
ССМ-1																			СР					ТС	ТС			ТС	ТС																															

- Тренировочные занятия
- СР - Самостоятельная работа
- Праздничные выходные дни
- ТС - Тренировочный сбор
- КТ - Контрольное тестирование

**Пояснительная записка к календарному тренировочному графику
программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»**

1. Продолжительность тренировочного года

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, 12.06.2019, 01.- 28.07.2020	15-30 июня 2020г.
	Второй 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, 12.06.2019, 01.- 28.07.2020	15-30 июня 2020г.
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, 12.06.2019, 01.- 28.07.2020	15-30 июня 2020г.

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 20.00 семь дней в неделю, в соответствии с утвержденным расписанием.

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;

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 «спортивная гимнастика» и включает:

на этапах начальной подготовки 1 и 2 годов – участие в одних контрольных соревнованиях и одних основных соревнованиях;

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки в период подготовки к спортивным соревнованиям, а также в период активного отдыха (восстановления) спортсменов, проходящих спортивную подготовку, организовываются тренировочные сборы. Тренировочные сборы на этапе начальной подготовки составляют – 14 дней, на этапе совершенствования спортивного мастерства – 14 и 18 дней.

Этапы подготовки	Период подготовки (лет)	Сроки проведения тренировочного сбора
Начальной подготовки	Первый год	с 01.08 по 15.08.2020
	Второй год	с 01.08 по 15.08.2020
Совершенствование спортивного мастерства	Весь период	с 03.02 по 17.02.2020 с 02.03. по 15.03.2020 с 01.06 по 14.06.2020 с 01.08. по 21.08.2020