

**Пояснительная записка к календарному тренировочному графику
программы спортивной подготовки
по виду спорта « конькобежный спорт»**

1. Продолжительность этапов спортивной подготовки

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Начало прохождения этапа спортивной подготовки	Окончание этапа спортивной подготовки	Самостоятельная работа	Контрольно-переводные нормативы
Начальной подготовки	Первый год	2 сентября 2019 года	31 августа 2020	04.11.2019 01-08.01.2020 23.02.2020 08.03.2020 01.05.2020 09.05.2020 12.06.2020 06.07.-02.08.2020	с 01.06. по 07.06.2020
Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничения	2 сентября 2019 года	31 августа 2020	04.11.2019 01-08.01.2020 23.02.2020 08.03.2020 01.05.2020 09.05.2020 20.04.-17.05.2020 12.06.2020	с 01.06. по 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 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;

Тренировочные сборы на этапе начальной подготовки составляют – 14 дней, на этапе совершенствования спортивного мастерства - согласно графика.

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 «конькобежный спорт» и включает:

- этап начальной подготовки – участие в двух контрольных соревнованиях,
- этап совершенствования спортивного мастерства – участие в десяти контрольных, шести отборочных и пяти основных соревнованиях.

Сроки и продолжительность тренировочных сборов:

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Сроки проведения тренировочного сбора
Начальной подготовки	Первый год	с 15.06 по 28.06.2020
Совершенствования спортивного мастерства	Весь период	с 16.09. по 29.09.2019 с 14.10. по 27.10.2019 с 05.11. по 17.11.2019 с 25.11. по 08.12.2019 с 09.01. по 19.01.2020 с 24.02. по 07.03.2020 с 08.06. по 21.06.2020 с 13.07. по 26.07.2020 с 10.08. по 30.08.2020