

**Пояснительная записка к календарному тренировочному графику на 2019-2020 г.г.
программы предспортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»**

1. Продолжительность тренировочного года

Этапы подготовки	Период (лет)	Начало тренировочного периода	Окончание тренировочного периода	Каникулы	Контрольные и переводные нормативы
Начальной подготовки	Второй год	2 сентября 2019 года	31 августа 2020	с 29.06. по 26.07.2020	13.01.2020-19.01.2020; 01.06.2020-07.06.2020
	Третий год	2 сентября 2019 года	31 августа 2020	с 29.06. по 26.07.2020	13.01.2020-19.01.2020; 01.06.2020-07.06.2020
Тренировочный	Первый год	2 сентября 2019 года	31 августа 2020	с 29.06. по 26.07.2020	13.01.2020-19.01.2020; 01.06.2020-07.06.2020
	Второй год	2 сентября 2019 года	31 августа 2020	с 29.06. по 26.07.2020	13.01.2020-19.01.2020; 01.06.2020-07.06.2020
	Третий год	2 сентября 2019 года	31 августа 2020	с 29.06. по 26.07.2020	13.01.2020-19.01.2020; 01.06.2020-07.06.2020
	Четвертый год	2 сентября 2019 года	31 августа 2020	с 29.06. по 26.07.2020	13.01.2020-19.01.2020; 01.06.2020-07.06.2020
	Пятый год	2 сентября 2019 года	31 августа 2020	с 29.06. по 26.07.2020	13.01.2020-19.01.2020; 01.06.2020-07.06.2020

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 «прыжки в воду» 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 «прыжки в воду», календарному плану физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований МБУ СШ «Юность» на 2019 – 2020 г.г. и включает:

Этап начальной подготовки свыше года:

Контрольные – участие не менее чем в одном внутришкольном соревновании;

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

Тренировочный этап до двух лет:

Контрольные – участие не менее чем в 2-х внутришкольных соревнованиях и одном муниципального уровня;

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

Основные – участие не менее чем в 2-х соревнованиях регионального уровня;

Тренировочный этап свыше двух лет:

Контрольные – участие не менее чем в 3-х соревнованиях муниципального уровня;

Отборочные - участие не менее чем в одном соревновании муниципального уровня;

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

Тренировочные сборы определяются организацией по необходимости.