



Пояснительная записка к календарному тренировочному графику  
программы спортивной подготовки  
по виду спорта «легкая атлетика»

**1. Продолжительность этапов спортивной подготовки**

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 13.06.2020- 09.08.2020	с 06.04. по 12.04.2020;
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 03.08.2020- 30.08.2020	с 22.06. по 28.06.2020;

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 21.00 семь дней в неделю, в соответствии с утвержденным

расписанием: для групп НП с 08:00 до 20:00, для групп ССМ с 08:00 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 предусмотрено 3 тренировочных сбора продолжительностью 14 и 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 «легкая атлетика» и включает:

на этапе начальной подготовки 1 года – участие в двух контрольных соревнованиях и двух основных соревнованиях;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - участие в трех контрольных соревнованиях, в 2 отборочных соревнованиях, в трех основных соревнованиях;

Запланировано проведение тренировочных сборов

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Сроки проведения тренировочного сбора
Начальной подготовки	Первый год	29.06-12.07.2020
Совершенствования спортивного мастерства	Весь период	16-29.09.2019
		30.03 – 19.04.2020
		29.06-19.07.2020