

Утверждено:
 Приказом МБОУ ДО ДЮСШ "Юность"
 № 08085 -ахд от 08.08. 2019

**Календарный тренировочный график
 программы предсортивной подготовки по виду спорта "хоккей"
 на 2019-2020 тренировочный 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	31	7	14	21	28	4	11	18	25	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	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30																									
		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																									
Т-1																																																																														
Т-2																																																																														
Т-3																																																																														

- тренировочные занятия
- КТ – контрольное тестирование
- К – каникулы
- праздничные выходные дни

Пояснительная записка к календарному тренировочному графику программы предспортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

1. Продолжительность этапов предспортивной подготовки

Этапы подготовки	Период (лет)	Начало тренировочного года	Окончание тренировочного года	Каникулы	Контрольное тестирование
Тренировочный	Первый год	2 сентября 2019 года	31 августа 2020 года	с 01.06 по 28.06.2020	с 20.01 по 26.01.2020 с 18.05 по 24.05.2020
	Второй год	2 сентября 2019 года	31 августа 2020 года	с 01.06 по 28.06.2020	с 20.01 по 26.01.2020 с 18.05 по 24.05.2020
	Третий год	2 сентября 2019 года	31 августа 2020 года	с 01.06 по 28.06.2020	с 20.01 по 26.01.2020 с 18.05 по 24.05.2020

Продолжительность тренировочного года:

- на тренировочном этапе 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 «хоккей» рассчитана в академических часах (1 час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки спортсменов и не превышает:

на тренировочном этапе - 3-х часов.

Участие спортсменов в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях осуществляется согласно Программы предспортивной подготовки по виду спорта «хоккей», календарному плану физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований МБУ СШ «Юность» на 2019 – 2020 г.г. и включает на тренировочном этапе – 1 соревнование регионального уровня.

Тренировочные сборы определяются организацией по необходимости.