

**Пояснительная записка к календарному учебному графику
дополнительной предпрофессиональной программы
по легкой атлетике**

Учебный год начинается с 1 сентября.

Продолжительность учебного года - 44 недели.

Продолжительность учебной недели - 6 дней. Тренировочные занятия проводятся с 8.00 до 20.00 семь дней в неделю. В праздничные дни тренировочные занятия не проводятся.

Праздничные выходные дни по производственному календарю на период с 01.09.2018 по 31.08.2019 год:

4-5 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 3 мая, 9 мая, 12 июня.

Продолжительность тренировочных занятий при реализации дополнительной предпрофессиональной программы по легкой атлетике рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (период базовой подготовки) - 3 часов;
- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях реализуется в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МАОУ ДО ДЮСШ «Росток» на 2018 - 2019 учебный год, календарным планом официальных спортивных мероприятий муниципального образования "города Екатеринбурга" и календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Свердловской области.

На этапе начальной подготовки первого года обучения - участие в одном соревновании.

На этапе начальной подготовки второго года обучения - участие в двух соревнованиях.

На этапе начальной подготовки третьего года обучения - участие в двух соревнованиях.

На тренировочном этапе первого года обучения – участие в трех соревнованиях.

На тренировочном этапе второго года обучения – участие в трех соревнованиях.

На тренировочном этапе третьего года обучения – участие в четырех соревнованиях.

На тренировочном этапе четвертого года обучения – участие в четырех соревнованиях.

На тренировочном этапе пятого года обучения – участие в четырех соревнованиях.

На этапе спортивного совершенствования – участие в пяти соревнованиях.

Продолжительность каникул 8 недель. В каникулярный период запланировано проведение тренировочного сбора продолжительностью 14 дней (две недели) на базе МАОУ ДО ДЮСШ «Росток». Сроки проведения тренировочного сбора - вторая декада августа, согласно графика работы тренеров-преподавателей отделения.