

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБУ ДО «СШОР по видам
гребли и парусному спорту»


А.Ю. Поенко

**Годовой календарный план-график
учебно-тренировочного процесса на 2024 год**

Начало учебно-тренировочного года – 01 января 2024 года.

Окончание учебного года – 31 декабря 2024 года.

ГБУ ДО «СШОР по видам гребли и парусному спорту» организует учебно-тренировочный процесс по:

- дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта: «гребля на байдарках и каноэ», «гребной спорт», «парусный спорт» в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанном на 52 недели;
- дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанном на 46 недель.

Основной недельный цикл	6 рабочих дней и 1 выходной
Организация учебно-тренировочных занятий осуществляется	Для учащихся в возрасте до 16 лет с 8:00 до 20:00 Для учащихся в возрасте 16-18 лет до 21:00 Для учащихся в возрасте старше 18 лет до 21:40
Продолжительность учебно-тренировочного часа	Астрономический час (60 минут)
Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия по этапам спортивной подготовки	Начальная подготовка – 2 часа Учебно-тренировочный этап – 3 часа Этап совершенствования спортивного мастерства – 4 часа Этап высшего спортивного мастерства – 4 часа
Основные формы осуществления спортивной подготовки	- групповые и индивидуальные занятия - работа по индивидуальным планам на этапах ССМ и ВСМ - учебно-тренировочные мероприятия (сборы) - участие в спортивных мероприятиях (соревнованиях) - инструкторская и судейская практика - медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль
Контрольно-переводные испытания	Июль – август ОФП, Ноябрь – декабрь СФП, ТТП
Летний период спортивной подготовки	- городской лагерь с дневным пребыванием - загородные лагеря - учебно-тренировочные мероприятия (сборы)
Медицинские осмотры	- этап НП – 1 раз в год - этапы УТ, ССМ, ВСМ – 2 раза в год