



### Годовой календарный план-график спортивной подготовки.

1. Начало учебно-тренировочного года: 01.09.2023 г.
2. Окончание учебно-тренировочного года: 31.08.2024 г.
3. Начало учебно-тренировочных занятий: 07.30
4. Окончание учебно-тренировочных занятий: 19.00
5. Сменность тренировок: тренировки проводятся в две смены.
6. Продолжительность учебно-тренировочного года: составляет 46 недель учебно-тренировочного процесса и 6 недель отводятся на занятия по индивидуальным планам обучающихся на период активного отдыха и учебно-тренировочные сборы.
7. Регламентирование учебно-тренировочного года: Максимальная продолжительность учебно-тренировочных занятий в соответствии с ФССП по видам спорта.
8. Продолжительность учебно-тренировочных занятий:
  - 8.1. Шесть дней в неделю.
  - 8.2. Астрономический час составляет 60 минут.
  - 8.3. Продолжительность одного занятия не должна превышать:
    - на этапе начальной подготовки – 2 часов;
    - на тренировочном этапе – 3 часов.
    - на этапе спортивного совершенствования – 4 часов

#### 9. Расписание:

Расписание составляется в астрономических часах администрацией Учреждения в соответствии с учетом норм СанПиН по представлению ходатайства тренеров-преподавателей, с учетом возрастных особенностей обучающихся и утверждается директором Учреждения.

Заместитель директора по спортивной работе

М.Г. Мальцева