

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Липецкой области
«Спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта»

Утверждаю:
Директор ГБУ ДО ЛО
«СШОР по водным видам спорта»
_____ Кургuzов С.Н.
«28» декабря 2024 г.

**Календарный учебный график реализации дополнительных
образовательных программ спортивной подготовки
на 2025 учебный год**

1.	Продолжительность учебного года	Продолжительность учебного года – 52 недели. Учреждение обеспечивает непрерывность спортивной подготовки в течение календарного года. Начало учебного года 1 января 2025 г., окончание – 31 декабря 2025 г. (включая каникулярное время)																											
2.	График (распиание) учебно-тренировочных занятий	Деятельность учреждения осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни, с 08.00 до 20.00 часов. Для спортсменов старше 16 лет с 08.00 до 21.00. Учебно-тренировочные занятия проходят в соответствии с расписанием, утвержденным директором учреждения.																											
Продолжительность учебно-тренировочных занятий: на этапе начальной подготовки – до 2-х часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов; на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.																													
При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.																													
Недельная нагрузка спортсменов на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» не может превышать:																													
<table><tr><th rowspan="2">Этапный норматив</th><th colspan="2">Этап начальной подготовки</th><th colspan="2">Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</th><th rowspan="2">Этап ССМ</th><th rowspan="2">Этап ВСМ</th></tr><tr><th>до года</th><th>свыше года</th><th>до 3-х лет</th><th>свыше 3-х лет</th></tr><tr><td>Количество часов в неделю</td><td>4.5</td><td>6</td><td>10</td><td>14</td><td>20</td><td>24</td></tr><tr><td>Количество часов в год</td><td>234</td><td>312</td><td>520</td><td>728</td><td>1040</td><td>1248</td></tr></table>					Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ	до года	свыше года	до 3-х лет	свыше 3-х лет	Количество часов в неделю	4.5	6	10	14	20	24	Количество часов в год	234	312	520	728	1040	1248
Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап ССМ	Этап ВСМ																						
	до года	свыше года	до 3-х лет	свыше 3-х лет																									
Количество часов в неделю	4.5	6	10	14	20	24																							
Количество часов в год	234	312	520	728	1040	1248																							

		Недельная нагрузка спортсменов на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» не может превышать: <table><tr><th rowspan="2">Этапный норматив</th><th colspan="2">Этап начальной подготовки</th><th colspan="2">Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</th><th rowspan="2">Этап ССМ</th><th rowspan="2">Этап ВСМ</th></tr><tr><th>до года</th><th>свыше года</th><th>до 3-х лет</th><th>свыше 3-х лет</th></tr><tr><td>Количество часов в неделю</td><td>4.5</td><td>6</td><td>10</td><td>14</td><td>20</td><td>24</td></tr><tr><td>Количество часов в год</td><td>234</td><td>312</td><td>520</td><td>728</td><td>1040</td><td>1248</td></tr></table> Недельная нагрузка спортсменов на этапах спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт» не может превышать: <table><tr><th rowspan="2">Этапный норматив</th><th colspan="2">Этап начальной подготовки</th><th colspan="2">Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</th><th rowspan="2">Этап ССМ</th><th rowspan="2">Этап ВСМ</th></tr><tr><th>до года</th><th>свыше года</th><th>до 3-х лет</th><th>свыше 3-х лет</th></tr><tr><td>Количество часов в неделю</td><td>4.5</td><td>6</td><td>10</td><td>14</td><td>20</td><td>24</td></tr><tr><td>Количество часов в год</td><td>234</td><td>312</td><td>520</td><td>728</td><td>1040</td><td>1248</td></tr></table>	Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ	до года	свыше года	до 3-х лет	свыше 3-х лет	Количество часов в неделю	4.5	6	10	14	20	24	Количество часов в год	234	312	520	728	1040	1248	Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ	до года	свыше года	до 3-х лет	свыше 3-х лет	Количество часов в неделю	4.5	6	10	14	20	24	Количество часов в год	234	312	520	728	1040	1248
Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ																																													
	до года	свыше года	до 3-х лет	свыше 3-х лет																																																
Количество часов в неделю	4.5	6	10	14	20	24																																														
Количество часов в год	234	312	520	728	1040	1248																																														
Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ																																														
	до года	свыше года	до 3-х лет	свыше 3-х лет																																																
Количество часов в неделю	4.5	6	10	14	20	24																																														
Количество часов в год	234	312	520	728	1040	1248																																														
3	Продолжительность одного занятия	60 минут																																																		
4	Продолжительность учебно-тренировочной недели	6 дней																																																		
5	Работа по индивидуальным планам	Обучение по индивидуальным планам спортивной подготовки в пределах осваиваемой дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта в учреждении в обязательном порядке осуществляется: - для обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства; - для обучающихся, включенных в списки спортивных сборных команд в Российской Федерации; - для обучающихся на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем (группой тренеров-преподавателей)																																																		
6	Учебно-тренировочные мероприятия	Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ) осуществляются в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта. В каникулярное время УТМ проводятся для групп этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Для групп ЭССМ и ЭВСМ – в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки. Проведение учебно-тренировочных мероприятий в																																																		

		зависимости от этапа спортивной подготовки осуществляется на основании приказа директора учреждения или лица его замещающего.
7	Участие в соревнованиях	Участие спортсменов в соревнованиях осуществляется в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2025 год, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Липецкой области на 2025 год, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий учреждения на 2025 год.
8	Медико-восстановительные мероприятия	Срок прохождения обучающимися ежегодного обязательного медицинского осмотра (диспансеризации) – февраль 2025 года. - полный медицинский осмотр – 1 раза в год для групп учебно-тренировочного этапа; для спортивного резерва (ЭССМ, ЭВСМ) врачебный контроль осуществляется в виде следующих обследований: - углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (февраль, август) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров (регионального, федерального). Восстановительные мероприятия могут осуществляться спортсменами индивидуально либо по назначению областного врачебно-физкультурного диспансера в течение всего учебного года.
9	Тестирование и контроль	<u>Текущий контроль</u> успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем в течение всего учебного года в форме наблюдений, тестовых заданий, соревнований в группе, зачетов и т.п. Периодичность текущего контроля устанавливается тренером-преподавателем самостоятельно. <u>Промежуточная аттестация</u> проводится в учреждении один раз в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Период проведения промежуточной аттестации ноябрь-декабрь 2025 года.