

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА
(ГБУ ДО ЛО «СШОР по водным видам спорта»)



Утверждаю:
Директор ГБУ ДО ЛО
«СШОР по водным видам спорта»
Стародубровская В.В.
«12» января 2026 г.

**Календарный учебный график реализации дополнительных
общеобразовательных программ в области физической культуры и
спорта на 2026 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 2026 г., окончание – 31 декабря 2026 г.																													
2.	График (расписание) учебно-тренировочных занятий	<p>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.</p> <p>Продолжительность учебно-тренировочных занятий: на спортивно-оздоровительном этапе – до 2-х часов; 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.</p> <p>Недельная нагрузка спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе составляет 4,5 часа.</p> <p>Недельная нагрузка спортсменов на этапах спортивной подготовки по виду спорта <u>«гребной спорт»</u> не может превышать:</p> <table border="1"><thead><tr><th rowspan="2">Этапный норматив</th><th colspan="2">ЭНП</th><th colspan="2">УТЭ (ЭСС)</th><th rowspan="2">ЭССМ</th><th rowspan="2">ЭВСМ</th></tr><tr><th>до года</th><th>свыше года</th><th>до 3-х лет</th><th>свыше 3-х лет</th></tr></thead><tbody><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></tbody></table>					Этапный норматив	ЭНП		УТЭ (ЭСС)		ЭССМ	ЭВСМ	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	ЭНП		УТЭ (ЭСС)		ЭССМ	ЭВСМ																									
	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																									

		<p>Недельная нагрузка спортсменов на этапах спортивной подготовки по виду спорта <u>«гребля на байдарках и каноэ»</u> не может превышать:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Этапный норматив</th><th colspan="2">ЭНП</th><th colspan="2">УТЭ (ЭСС)</th><th rowspan="2">ЭССМ</th><th rowspan="2">ЭВСМ</th></tr> <tr> <th>до года</th><th>свыше года</th><th>до 3-х лет</th><th>свыше 3-х лет</th></tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </table>	Этапный норматив	ЭНП		УТЭ (ЭСС)		ЭССМ	ЭВСМ	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	ЭНП			УТЭ (ЭСС)		ЭССМ	ЭВСМ																						
	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																							
		<p>Недельная нагрузка спортсменов на этапах спортивной подготовки по виду спорта <u>«парусный спорт»</u> не может превышать:</p> <table border="1"> <thead> <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><th></th><th></th></tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </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																							
3.	Продолжительность одного занятия	60 минут																											
4.	Продолжительность учебно-тренировочной недели	6 дней																											
5.	Работа по индивидуальным планам	<p>Обучение по индивидуальным планам спортивной подготовки в пределах осваиваемой дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта в учреждении в обязательном порядке осуществляется:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем (группой тренеров-преподавателей)</p>																											
6.	Учебно-тренировочные мероприятия	<p>Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ) осуществляются в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта.</p> <p>В каникулярное время УТМ проводятся для групп ЭНП и УТЭ (ЭСС).</p> <p>УТМ для групп ЭССМ и ЭВСМ – в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.</p> <p>Проведение учебно-тренировочных мероприятий в зависимости от этапа спортивной подготовки осуществляется на основании приказа директора учреждения или лица его замещающего.</p>																											
7.	Участие в соревнованиях	<p>Участие спортсменов в соревнованиях осуществляется на основании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий учреждения на 2026 год, разработанного в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и</p>																											

		международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2026 год, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Липецкой области на 2026 год, календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий г. Липецка и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.
8.	Медико-восстановительные мероприятия	<p>Срок прохождения обучающимися ежегодного обязательного медицинского осмотра (диспансеризации):</p> <ul style="list-style-type: none"> - полный медицинский осмотр – 1 раза в год для групп УТЭ (ЭСС) – февраль – март 2026 года; - углубленное медицинское обследование для групп (ЭССМ, ЭВСМ) проводится 2 раза в год (февраль, август) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров (регионального, федерального). <p>Восстановительные мероприятия для групп (ЭССМ, ЭВСМ) могут осуществляться спортсменами индивидуально либо по назначению областного врачебно-физкультурного диспансера в течение всего учебного года.</p>
9.	Тестирование и контроль	<p><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.</p> <p><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.</p> <p>Период проведения промежуточной аттестации ноябрь-декабрь 2026 года.</p>