

И.о. директора ГБУ ДО «СШОР по видам единоборств»

УТВЕРЖДАЮ

Е.В. Шайхет



## ГODOVOЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА 2026 ГОД

### Продолжительность учебного года

Начало учебного года – 01 января 2026 года

Окончание учебного года – 31 декабря 2026 года.

Учреждение организует учебно-тренировочный процесс по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта: дзюдо, спортивная борьба, каратэ, самбо, ушу и джиу-джитсу в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и 46 недель для спортивно-оздоровительного этапа по дополнительной общеразвивающей программе.

### Регламентирование образовательного процесса

Основной недельный цикл	6 рабочих дней и 1 выходной
Организация учебно-тренировочных занятий	осуществляется с 8.00 до 20.00, спортсмены возраста 16 лет и старше до 21.00
Продолжительность одного часа тренировочного занятия	астрономический час (60 минут)
Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия по этапам спортивной подготовки	– начальный – 2 часа – учебно - тренировочный – 3 часа – совершенствования спортивного мастерства – 4 часа – высшего спортивного мастерства – 4 часа
Основные формы осуществления спортивной подготовки	– групповые занятия, – работа по индивидуальным планам на этапах ССМ и ВСМ, – учебно-тренировочные сборы; – участие в спортивных соревнованиях, – инструкторская и судейская практика, – медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль
Контрольно-переводные испытания	– май - июнь ОФП, – ноябрь - декабрь СФП и ТТП
Летний период спортивной подготовки	– городской лагерь с дневным пребыванием, – загородные лагеря, – учебно-тренировочные сборы
Углублённый медицинский осмотр	– этап НП – 1 раз в год – этапы УТ, ССМ, ВСМ – 2 раза в год