



А.Х. Джигоев
2022 г.

Годовой календарный план-график спортивной подготовки.

1. Начало года: 01.09.2022г.
2. Окончание тренировочного года: 31.08.23г.
3. Начало тренировочных занятий: 07.30
4. Окончание тренировочных занятий: 18.30
5. Сменность тренировок: тренировки проводятся в две смены.
6. Продолжительность тренировочного года: учебный год составляет 46 недель тренировочного процесса и 6 недель отводятся на занятия по индивидуальным планам спортсменов на период активного отдыха.
7. Регламентирование тренировочного года: Максимальная продолжительность тренировочных занятий в неделю не может превышать:
 - 6 часов на этапе начальной подготовке 1 года;
 - 9 часов на этапе начальной подготовки второго и третьего годов;
 - 12 -20 часов на тренировочном этапе.

8. Продолжительность тренировочных занятий:

8.1. Астрономический час составляет 60 минут.

8.2. 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 часах администрацией Учреждения в с нормами СанПиН 2.1.2.11.88-03 по представлению ходатайства тренеров, с учетом возрастных особенностей спортсменов и утверждается директором Учреждения.

Заместитель директора по СР

М.Г. Мальцева