

Рассмотрено (принято)
решением общего собрания работников
МАУ ДО СШ «Янтарный парус»
протокол № 2 от « 28 » 04 2023 г.

Утверждаю:
Директор МАУ ДО СШ «Янтарный
парус» Д.А. Зарицкий
« 28 » 04 2023 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

об организации учебно-тренировочных мероприятий для обучающихся по программе спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт»

в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Калининграда спортивной школы «Янтарный парус»

1. Общие положения

Учебно-тренировочные мероприятия (далее - УТМ) проводятся в рамках реализации программы спортивной подготовки (Далее – Программа) по виду спорта «парусный спорт» МАУ ДО СШ «Янтарный парус» разработана в соответствии с Законом РФ от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». (с изменениями), Приказом Министерства спорта РФ № 943 от 09.11.2022 г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «парусный спорт», с учётом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в РФ с целью организации, планирования и проведения тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку, руководствуясь правилами вида спорта "парусный спорт" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 22 июля 2021 г. N 576) и Международными правилами парусных гонок 2017 – 2020 (ППГ–17).

2. Цели и задачи

УТМ являются частью учебно-тренировочного процесса и проводятся в целях совершенствования спортивного мастерства. УТМ решает задачи по выполнению учебной программы в избранном виде спорта, повышению уровня общей физической подготовки и способствует укреплению здоровья и реабилитации людей с инвалидностью в России средствами физической культуры и спорта, развитию и пропаганды физической культуры и спорта, подготовкой спортивного резерва.

Основными *задачами* являются:

- осуществление отбора и подготовка всесторонне развитых юных спортсменов, привитие им интереса к занятиям избранным видом спорт;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов из числа способных юношей и молодежи;
- внедрение в практику данных науки, передового педагогического опыта, способствующих совершенствованию процесса обучения и тренировки и систематическому росту мастерства спортсменов;
- подготовка резервов в состав сборных команд города Калининграда, Калининградской области и страны;

- четкая организация систематической воспитательной работы в духе нравственных принципов морального кодекса, привитие спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, воспитания организованности, дисциплины, любви и преданности к своему делу;
- овладение занимающимся необходимыми теоретическими знаниями (в соответствии с требованиями программ) как важному фактору повышения качества и продуктивности занятий спортом;
- проведение спортивных соревнований и активное участие занимающихся в соревнованиях своего коллектива, района, города, региона, страны.

3. Место и сроки проведения

УТМ проводится в период и в рамках проведения летней оздоровительной кампании в МАУ ДО СШ «Янтарный парус» по адресу: Калининградская область, г. Калининград, п. Прибрежный, Мамоновское шоссе.

Сроки проведения: 1 смена - 1 этап, 2 смена – 2 этап, 3 смена – 3 этап.

4. Организаторы учебно-тренировочных мероприятий

Организаторами УТМ является педагогический коллектив МАУ ДО СШ «Янтарный парус»: тренеры-преподаватели, инструкторы по спорту, спортсмены-инструкторы. Могут привлекаться специалисты из других учреждений.

5. Требования к участникам и условия проведения

К участию в УТМ допускаются команды, спортсмены МАУ ДО СШ «Янтарный парус» и других образовательных учреждений, реализующих программы спортивной подготовки, в возрасте от 7 до 18 лет.

Спортивная форма и экипировка Участников должны соответствовать требованиям, указанным в правилах соревнований по виду спорта «парусный спорт» утвержденных приказом Министерства спорта РФ от 22 июля 2021 г. N 576.

6. ПРОГРАММА УТМ

Распорядок (режим) дня для участников УТМ устанавливается тренерско-преподавательским штабом в соответствии с санитарными требованиями и образовательной программой УТМ.

Примерный распорядок (режим) дня для участников УТМ из групп начальной подготовки

1 смена	
Сроки проведения	Распорядок (режим) дня
1-й день	День начала УТМ. Работа комиссии по допуску участников, сборка лодок, подготовка мат. части. 13:00 – 14:00 обед 14:00 – 15:45 пробные выходы на воду. 15:45 -16:00 полдник
2-й день	10:00 – 10:30 разминка 10:40 – 11: 00 вооружение лодок 11:00 – 12:45 тренировка на воде (1 часть) 13:00 - 14:00 обед 14:00 – 14:30 теоретическое занятие на суше, работа с парусным

	<p>такелажем, гигиена судна и пр. 14:30 – 15:35 тренировка на воде (2 часть) 15:35 – 15:45 разоружение и гигиена лодок 15:45 -16:00 полдник</p>
3-й день	<p>10:00 – 10:30 разминка 10:40 – 11: 00 вооружение лодок 11:00 – 12:45 тренировка на воде (1 часть) 13: 00 - 14:00 обед 14:00 – 14:30 теоретическое занятие на суше, работа с парусным такелажем, гигиена судна и пр. 14:30 – 15:35 тренировка на воде (2 часть) 15:35 – 15:45 разоружение и гигиена лодок 15:45 - 16:00 полдник</p>
4-й день	Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам
5-й день	<p>10:00 – 10:30 разминка 10:40 – 12:45 эколого-спортивная игра «Операция чистый берег» 13: 00 - 14:00 обед 14:00 – 15:45 командные спортивные игры. 15:45 -16:00 полдник</p>
6-й день	<p>10:00 – 10:30 разминка 10:40 – 11: 00 вооружение лодок 11:00 – 12:45 тренировка на воде (1 часть) 13: 00- 14:00 обед 14:00 – 14:30 теоретическое занятие на суше, работа с парусным такелажем, гигиена судна и пр. 14:30 – 15:35 тренировка на воде (2 часть) 15:35 – 15:45 разоружение и гигиена лодок 15:45 -16:00 полдник</p>
7-й день	<p>10:00 – 10:30 разминка 10:40 – 11: 00 вооружение лодок 11:00 – 12:45 тренировка на воде 13: 00 - 14:00 обед 14:00 – 15:45 оздоровительно – спортивные игры на суше. 15:45 -16:00 полдник</p>
8-й день	Гоночный день «Цикл гонок выходного дня»
9-й день	<p>10:00 – 10:30 разминка 10:40 – 12:45 ПХД (генеральная уборка лодок), оздоровительное купание 13: 00 - 14:00 обед 14:00 – 15:45 командные спортивные игры на суше. 15:45 -16:00 полдник</p>
10-й день	<p>10:00 – 10:30 разминка 10:40 – 11: 00 вооружение лодок 11:00 – 12:45 тренировка на воде (1 часть) 13: 00- 14:00 обед 14:00 – 14:30 теоретическое занятие на суше, работа с парусным такелажем, гигиена судна и пр. 14:30 – 15:35 тренировка на воде (2 часть) 15:35 – 15:45 разоружение и гигиена лодок 15:45 -16:00 полдник</p>
11-й день	Межрегиональная регата «Кто есть кто – Калининград».
12-й день	10:00 – 10:30 разминка

	<p>10:40 – 12:45 такелажное дело 13: 00 - 14:00 обед 14:00 – 15:45 квест на спортивное ориентирование. Оздоровительное купание. 15:45 -16:00 полдник</p>
13-й день	<p>10:00 – 10:30 разминка 10:40 – 11: 00 вооружение лодок 11:00 – 12:45 тренировка на воде (1 часть) 13: 00- 14:00 обед 14:00 – 14:30 теоретическое занятие на суше, работа с парусным такелажем, гигиена судна и пр. 14:30 – 15:35 тренировка на воде (2 часть) 15:35 – 15:45 разоружение и гигиена лодок 15:45 -16:00 полдник</p>
14-й день	<p>10:00 – 10:30 разминка 10:40 – 11: 00 вооружение лодок 11:00 – 12:45 тренировка на воде (1 часть) 13: 00- 14:00 обед 14:00 – 14:30 теоретическое занятие на суше, работа с парусным такелажем, гигиена судна и пр. 14:30 – 15:35 тренировка на воде (2 часть) 15:35 – 15:45 разоружение и гигиена лодок 15:45 -16:00 полдник</p>
15-й день	Гоночный день «Цикл гонок выходного дня»
	<p>10:00 – 10:30 разминка 10:40 – 12:45 такелажное дело 13: 00 - 14:00 обед 14:00 – 15:45 командные спортивные игры. Оздоровительное купание. 15:45 -16 : 00 полдник</p>
16-й день	<p>10:00 – 10:30 разминка 10:40 – 12:45 ПХД (гигиена лодок), оздоровительное купание 13: 00 - 14:00 обед 14:00 – 15:45 квест на спортивное ориентирование. 15:45 -16:00 полдник</p>
17-й день	Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам
18-й день	<p>10:00 – 10:30 разминка 10:40 – 11: 00 вооружение лодок 11:00 – 12:45 тренировка на воде (1 часть) 13: 00- 14:00 обед 14:00 – 14:30 теоретическое занятие на суше, работа с парусным такелажем, гигиена судна и пр. 14:30 – 15:35 тренировка на воде (2 часть) 15:35 – 15:45 разоружение и гигиена лодок 15:45 -16:00 полдник</p>
19-й день	<p>10:00 – 10:30 разминка 10:40 – 11: 00 вооружение лодок 11:00 – 12: 45 тренировка на воде 13: 00 - 14:00 обед 14:00 – 15:45 командные спортивные игры. 15:45 -16:00 полдник</p>
20-й день	<p>10:00 – 10:30 разминка 10:40 – 11: 00 вооружение лодок</p>

	11:00 – 12:45 тренировка на воде 13: 00 - 14:00 обед 14:00–15:45 подведение итогов УТМ. Закрытие 1 смены. 15:45 -16 00 полдник
21-й день	Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам

2 смена

Сроки проведения	Распорядок (режим) дня
1-й день	День приезда. Работа комиссии по допуску участников, сборка лодок, подготовка мат. части 13:00 – 14:00 обед 14:00 – 15:45 пробные выходы на воду 15:45 -16:00 полдник
2-й день	10:00 – 10:30 разминка 11:00–12:45 спортивно-массовое мероприятие «Фестиваль водных видов спорта» 13: 00- 14:00 обед 14:30 – 15:35 тренировка на воде 15:35 – 15:45 разоружение и гигиена лодок 15:45 -16:00 полдник
3-й день	10:00 – 10:30 разминка 10:40 – 11:00 вооружение лодок 11:00 – 12:45 тренировка на воде (1 часть) 13: 00- 14:00 обед 14:00 – 14:30 теоретическое занятие на суше, работа с парусным такелажем, гигиена судна и пр. 14:30 – 15:35 тренировка на воде (2 часть) 15:35 – 15:45 разборка и помывка лодок 15:45 -16:00 полдник
4-й день	Гоночный день «Цикл гонок выходного дня»
5-й день	10:00 – 10:30 разминка 10:40 – 12:45 такелажное дело 13: 00 - 14:00 обед 14:00 – 15:45 командные спортивные игры. Оздоровительное купание. 15:45 -16:00 полдник
6-й день	10:00 – 10:30 разминка 10:40 – 11: 00 вооружение лодок 11:00 – 12:45 тренировка на воде 13: 00 - 14:00 обед 14:00 – 15:45 квест на спортивное ориентирование. 15:45 -16:00 полдник
7-й день	Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам
8-й день	10:00 – 10:30 разминка 10:40 – 11: 00 вооружение лодок 11:00 – 12: 45 тренировка на воде (1 часть) 13: 00 - 14:00 обед 14:00 – 14:30 теоретическое занятие на суше, работа с парусным такелажем, гигиена судна и пр. 14:30 – 15:35 тренировка на воде (2 часть) 15:35 – 15:45 разборка и помывка лодок

	15:45 -16:00 полдник
9-й день	10:00 – 10:30 разминка 10:40 – 11: 00 вооружение лодок 11:00 – 12:45 тренировка на воде 13: 00 - 14:00 обед 14:00 – 15:45 командные спортивные игры. 15:45 -16:00 полдник
10-й день	10:00 – 10:30 разминка 10:40 – 12:45 ПХД (гигиена лодок), оздоровительное купание 13: 00 - 14:00 обед 14:00 – 15:45 командные спортивные игры на суше. 15:45 -1 :00 полдник
11-й день	Гоночный день «Цикл гонок выходного дня»
12-й день	10:00 – 10:30 разминка 10:40 – 11: 00 вооружение лодок 11:00 – 12:45 тренировка на воде (1 часть) 13: 00- 14:00 обед 14:00 – 14:30 теоретическое занятие на суше, работа с парусным такелажем, гигиена судна и пр. 14:30 – 15:35 тренировка на воде (2 часть) 15:35 – 15:45 разборка и помывка лодок 15:45 -16:00 полдник
13-й день	Кубок Калининградской области по парусному спорту «Кубок губернатора»
14-й день	Кубок Калининградской области по парусному спорту «Кубок губернатора»
15-й день	Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам
	10:00 – 10:30 разминка 10:40 – 11: 00 вооружение лодок 11:00 – 12:45 тренировка на воде (1 часть) 13: 00- 14:00 обед 14:00 – 14:30 теоретическое занятие на суше, работа с парусным такелажем, гигиена судна и пр. 14:30 – 15:35 тренировка на воде (2 часть) 15:35 – 15:45 разборка и помывка лодок 15:45 -16:00 полдник
16-й день	10:00 – 10:30 разминка 10:40 – 11: 00 вооружение лодок 11:00 – 12:45 тренировка на воде 13: 00 - 14:00 обед 14:00 – 15:45 командные спортивные игры на суше. 15:45 -16:00 полдник
17-й день	Гоночный день « Цикл гонок выходного дня»
18-й день	10:00 – 10:30 разминка 10:40 – 11: 00 вооружение лодок 11:00 – 12:45 тренировка на воде 13: 00 - 14:00 обед 14:00 – 15:45 квест на спортивное ориентирование. 15:45 -16:00 полдник
19-й день	10:00 – 10:30 разминка 10:40 – 12:45 ПХД (гигиена лодок), оздоровительное купание 13: 00 - 14:00 обед

	14:00 – 15:45 командные спортивные игры. 15:45 -16:00 полдник
20-й день	10:00 – 10:30 разминка 10:40 – 11: 00 вооружение лодок 11:00 – 12:45 тренировка на воде 13: 00 - 14:00 обед 14:00–15:45 подведение итогов 2 смены УТМ. Закрытие 2 смены. 15:45 -16:00 полдник
21-й день	Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам

Примерный распорядок (режим) дня для участников УТМ из учебно-тренировочных групп

1 смена

Сроки проведения	Распорядок (режим) дня
1-й день	День начала УТМ. Работа комиссии по допуску участников, сборка лодок, подготовка мат. части. 13:00 – 14:00 обед 14:00 – 15:45 пробные выходы на воду. 15:45 -16:00 полдник
2-й день	09:30 – 10:00 разминка 10:00 – 10:20 вооружение лодок 10:20 - 10:30 планирование УТЗ на воде 10:30 – 12:45 тренировка на воде (1 часть) 13:00 - 14:00 обед 14:00– 14:30 теоретическое занятие на суше, работа с парусным такелажем, гигиена судна и пр. 14:30 – 15:45 тренировка на воде (2 часть) 15:45 -16:00 полдник
3-й день	09:30 – 10:00 разминка 10:00 – 10:20 вооружение лодок 10:20 - 10:30 планирование УТЗ на воде 10:30 – 12:45 тренировка на воде (1 часть) 13:00 - 14:00 обед 14:00 – 14:30 теоретическое занятие на суше, работа с парусным такелажем, гигиена судна и пр. 14:30 – 15:45 тренировка на воде (2 часть) 15:45 -16:00 полдник
4-й день	Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам
5-й день	09:30 – 10:00 разминка 10:00 – 10:30 гигиена лодок 10:40 – 12:45 эколого-спортивная игра «Операция чистый берег» 13: 00 - 14:00 обед 14:00 – 15:45 командные спортивные игры. 15:45 -16:00 полдник
6-й день	09:30 – 10:00 разминка 10:00 – 10:20 вооружение лодок 10:20 - 10:30 планирование УТЗ на воде 10:30 – 12:45 тренировка на воде (1 часть) 13:00 - 14:00 обед 14:00 – 14:30 теоретическое занятие на суше, работа с парусным

	<p>такелажем, гигиена судна и пр. 14:30 – 15:45 тренировка на воде (2 часть) 15:45 -16:00 полдник</p>
7-й день	<p>09:30 – 10:00 разминка 10:00 – 10:20 вооружение лодок 10:20 - 10:30 планирование УТЗ на воде 10:30 – 12:45 тренировка на воде (1 часть) 13: 00 - 14:00 обед 14:00 – 15:45 оздоровительно – спортивные игры на суше. 15:45 -16:00 полдник</p>
8-й день	Гоночный день «Цикл гонок выходного дня»
9-й день	<p>09:30 – 10:00 разминка 10:00 – 10:30 гигиена лодок 10:30 – 12:45 ПХД (генеральная уборка лодок) 13: 00 - 14:00 обед 14:00 – 15:45 командные спортивные игры на суше. 15:45 -16:00 полдник</p>
10-й день	<p>09:30 – 10:00 разминка 10:00 – 10:20 вооружение лодок 10:20 - 10:30 планирование УТЗ на воде 10:30 – 12:45 тренировка на воде (1 часть) 13:00 - 14:00 обед 14:00 – 14:30 теоретическое занятие на суше, работа с парусным такелажем, гигиена судна и пр. 14:30 – 15:45 тренировка на воде (2 часть) 15:45 -16:00 полдник</p>
11-й день	Межрегиональная регата «Кто есть кто – Калининград».
12-й день	<p>09:30 – 10:30 разминка 10:30 – 12:45 такелажное дело 13: 00 - 14:00 обед 14:00 – 15:45 квест на спортивное ориентирование 15:45 -16:00 полдник</p>
13-й день	<p>09:30 – 10:00 разминка 10:00 – 10:20 вооружение лодок 10:20 - 10:30 планирование УТЗ на воде 10:30 – 12:45 тренировка на воде (1 часть) 13:00 - 14:00 обед 14:00 – 14:30 теоретическое занятие на суше, работа с парусным такелажем, гигиена судна и пр. 14:30 – 15:45 тренировка на воде (2 часть) 15:45 -16:00 полдник</p>
14-й день	<p>09:30 – 10:00 разминка 10:00 – 10:20 вооружение лодок 10:20 - 10:30 планирование УТЗ на воде 10:30 – 12:45 тренировка на воде (1 часть) 13:00 - 14:00 обед 14:00 – 14:30 теоретическое занятие на суше, работа с парусным такелажем, гигиена судна и пр. 14:30 – 15:45 тренировка на воде (2 часть) 15:45 -16:00 полдник</p>
15-й день	Гоночный день «Цикл гонок выходного дня»
	09:30 – 10:00 разминка

	10:00 – 12:45 такелажное дело 13: 00 - 14:00 обед 14:00 – 15:45 командные спортивные игры. 15:45 -16 : 00 полдник
16-й день	09:30 – 10:00 разминка 10:00 – 12:45 ПХД (гигиена лодок) 13: 00 - 14:00 обед 14:00 – 15:45 квест на спортивное ориентирование. 15:45 -16:00 полдник
17-й день	Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам
18-й день	09:30 – 10:00 разминка 10:00 – 10:20 вооружение лодок 10:20 - 10:30 планирование УТЗ на воде 10:30 – 12:45 тренировка на воде (1 часть) 13:00 - 14:00 обед 14:00 – 14:30 теоретическое занятие на суше, работа с парусным такелажем, гигиена судна и пр. 14:30 – 15:45 тренировка на воде (2 часть) 15:45 -16:00 полдник
19-й день	09:30 – 10:00 разминка 10:00 – 10:20 вооружение лодок 10:20 - 10:30 планирование УТЗ на воде 10:30 – 12:45 тренировка на воде (1 часть) 13: 00 - 14:00 обед 14:00 – 15:45 командные спортивные игры. 15:45 -16:00 полдник
20-й день	09:30 – 10:00 разминка 10:00 – 10:20 вооружение лодок 10:20 - 10:30 планирование УТЗ на воде 10:30 – 12:45 тренировка на воде (1 часть) 13: 00 - 14:00 обед 14:00–15:45 подведение итогов УТМ. Закрытие 1 смены. 15:45 -16 00 полдник
21-й день	Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам

2 смена

Сроки проведения	Распорядок (режим) дня
1-й день	День приезда. Работа комиссии по допуску участников, сборка лодок, подготовка мат. части 13:00 – 14:00 обед 14:00 – 15:45 пробные выходы на воду 15:45 -16:00 полдник
2-й день	09:30 – 10:00 разминка 10:00 -11:00 работа с матчастью 11:00–12:45 спортивно-массовое мероприятие «Фестиваль водных видов спорта» 13: 00- 14:00 обед 14:30 – 15:45 тренировка на воде 15:45 -16:00 полдник
3-й день	09:30 – 10:00 разминка

	<p>10:00 – 10:20 вооружение лодок 10:20 - 10:30 планирование УТЗ на воде 10:30 – 12:45 тренировка на воде (1 часть) 13:00 - 14:00 обед 14:00 – 14:30 теоретическое занятие на суше, работа с парусным такелажем, гигиена судна и пр. 14:30 – 15:45 тренировка на воде (2 часть) 15:45 -16:00 полдник</p>
4-й день	Гоночный день «Цикл гонок выходного дня»
5-й день	<p>09:30 – 10:00 разминка 10:00 – 12:45 такелажное дело 13: 00 - 14:00 обед 14:00 – 15:45 командные спортивные игры. 15:45 -16:00 полдник</p>
6-й день	<p>09:30 – 10:00 разминка 10:00 – 10:20 вооружение лодок 10:20 - 10:30 планирование УТЗ на воде 10:30 – 12:45 тренировка на воде (1 часть) 13: 00 - 14:00 обед 14:00 – 15:45 квест на спортивное ориентирование. 15:45 -16:00 полдник</p>
7-й день	Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам
8-й день	<p>09:30 – 10:00 разминка 10:00 – 10:20 вооружение лодок 10:20 - 10:30 планирование УТЗ на воде 10:30 – 12:45 тренировка на воде (1 часть) 13:00 - 14:00 обед 14:00 – 14:30 теоретическое занятие на суше, работа с парусным такелажем, гигиена судна и пр. 14:30 – 15:45 тренировка на воде (2 часть) 15:45 -16:00 полдник</p>
9-й день	<p>09:30 – 10:00 разминка 10:00 – 10:20 вооружение лодок 10:20 - 10:30 планирование УТЗ на воде 10:30 – 12:45 тренировка на воде (1 часть) 13: 00 - 14:00 обед 14:00 – 15:45 командные спортивные игры. 15:45 -16:00 полдник</p>
10-й день	<p>09:30 – 10:00 разминка 10:00 – 12:45 ПХД (гигиена лодок) 13: 00 - 14:00 обед 14:00 – 15:45 командные спортивные игры на суше. 15:45 - 16 :00 полдник</p>
11-й день	Гоночный день «Цикл гонок выходного дня»
12-й день	<p>09:30 – 10:00 разминка 10:00 – 10:20 вооружение лодок 10:20 - 10:30 планирование УТЗ на воде 10:30 – 12:45 тренировка на воде (1 часть) 13:00 - 14:00 обед 14:00 – 14:30 теоретическое занятие на суше, работа с парусным такелажем, гигиена судна и пр. 14:30 – 15:45 тренировка на воде (2 часть)</p>

	15:45 -16:00 полдник
13-й день	Кубок Калининградской области по парусному спорту «Кубок губернатора»
14-й день	Кубок Калининградской области по парусному спорту «Кубок губернатора»
15-й день	Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам
	09:30 – 10:00 разминка 10:00 – 10:20 вооружение лодок 10:20 - 10:30 планирование УТЗ на воде 10:30 – 12:45 тренировка на воде (1 часть) 13:00 - 14:00 обед 14:00 – 14:30 теоретическое занятие на суше, работа с парусным такелажем, гигиена судна и пр. 14:30 – 15:45 тренировка на воде (2 часть) 15:45 -16:00 полдник
16-й день	09:30 – 10:00 разминка 10:00 – 10:20 вооружение лодок 10:20 - 10:30 планирование УТЗ на воде 10:30 – 12:45 тренировка на воде (1 часть) 13: 00 - 14:00 обед 14:00 – 15:45 командные спортивные игры на суше. 15:45 -16:00 полдник
17-й день	Гоночный день «Цикл гонок выходного дня»
18-й день	09:30 – 10:00 разминка 10:00 – 10:20 вооружение лодок 10:20 - 10:30 планирование УТЗ на воде 10:30 – 12:45 тренировка на воде (1 часть) 13: 00 - 14:00 обед 14:00 – 15:45 квест на спортивное ориентирование. 15:45 -16:00 полдник
19-й день	09:30 – 10:00 разминка 10:00 – 12:45 ПХД (гигиена лодок), оздоровительное купание 13: 00 - 14:00 обед 14:00 – 15:45 командные спортивные игры. 15:45 -16:00 полдник
20-й день	09:30 – 10:00 разминка 10:00 – 10:20 вооружение лодок 10:20 - 10:30 планирование УТЗ на воде 10:30 – 12:45 тренировка на воде (1 часть) 13: 00 - 14:00 обед 14:00–15:45 подведение итогов 2 смены УТМ. Закрытие 2 смены. 15:45 -16:00 полдник
21-й день	Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам