



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ

«Гольшмановская СШОР»

О.А.Ермаков

20 17 г.

ПОЛОЖЕНИЕ О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СПОРТСМЕНОВ МАУ «ГОЛЫШМАНОВСКАЯ СШОР»

1.1. Сроки начала и окончания тренировочного процесса определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся и спортсменов, начало, как правило, 01 октября текущего года.

1.2. Тренировочный процесс в МАУ «Гольшмановская СШОР» ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее - учебный план), рассчитанным:

- по дополнительным предпрофессиональным программам;
- в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам;
- по программам спортивной подготовки;
- в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

1.3. Непрерывность тренировочного процесса в каникулярный период обеспечивается:

- участием обучающихся и спортсменов в тренировочных сборах;
- самостоятельной работой по индивидуальным планам подготовки.

1.4. Формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей обучающихся и спортсменов;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (для проходящих обучение по дополнительным общеобразовательным программам).

1.4.1. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

1.6. Расписание тренировочных занятий - еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утверждается приказом директора МАУ «Гольшмановская СШОР» на соответствующий год (как правило, на 1 октября).

1.6.1. Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

1.6.2. При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и спортсменов следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов;
- при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.