

**ПОЛОЖЕНИЕ О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ И
СПОРТСМЕНОВ АОУ ДО «УПОРОВСКАЯ ДЮСШ»**

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.

1.3. Тренировочный процесс в АОУ ДО «Упоровская ДЮСШ» 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;

1.4. Непрерывность тренировочного процесса в каникулярный период обеспечивается:

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

1.5. 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 или экипаж;

- 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).

1.6. Расписание тренировочных занятий - еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утверждается приказом директора АОУ ДО «Упоровская ДЮСШ» 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.

1.6.1. 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 академических часов;
- на учебно-тренировочном этапе до 3 академических часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю – 4 академических часа, при двухразовых тренировках в день – 3 академических часа.