

ПОЛОЖЕНИЕ О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СПОРТСМЕНОВ АУ «ЦФОР Уватского муниципального района»

1.1. В АУ «ЦФОР Уватского муниципального района» непрерывный тренировочный процесс.

1.2. Сроки начала и окончания тренировочного процесса определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся и спортсменов, с 01 октября, до 31 сентября текущего года.

1.3. Тренировочный процесс в АУ «ЦФОР Уватского муниципального района» ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее - учебный план), рассчитанным: - по дополнительным образовательным общеразвивающим и предпрофессиональным программам - в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных образовательных общеразвивающих и 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.

1.4. 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).

1.5.1. 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 АУ «ЦФОР Уватского муниципального района» на соответствующий год .

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.