**РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ И**

**СПОРТСМЕНОВ МАУ ДО СДЮСШОР №4**

* 1. В МАУ ДО СДЮСШОР № 4 осуществляется 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, как правило 01 сентября текущего года.

1.3. Тренировочный процесс в МАУ ДО СДЮСШОР № 4 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.

1.4. 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 МАУ ДО СДЮСШОР № 4 на соответствующий года (как правило на 1 сентября).

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.