

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования «Спортивная школа олимпийского резерва «КВАНТ»
города Обнинска**

Приложение к приказу
МАУ ДО «СШОР «КВАНТ»
№ 451 от « 28 » 08 . 2023г.

Рассмотрено и принято на заседании
педагогического совета
№ 20123 от « 23 » 08 . 2023г.

**Режим занятий обучающихся
МАУ ДО «СШОР «КВАНТ»**

1. Организация учебно-тренировочного процесса при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки регламентируется учебно-тренировочным планом-графиком (в часах), календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, расписанием учебно-тренировочных занятий.

2. Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Продолжительность учебно-тренировочного года по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки составляет 52 недели, начинается 01 сентября, заканчивается 31 августа.

3. Прохождение спортивной подготовки осуществляется на следующих этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- совершенствование спортивного мастерства;
- высшего спортивного мастерства.

4. Учебно-тренировочные занятия проводятся с 08.00 час. до 21.00 час., ежедневно и регламентируются расписанием учебно-тренировочных занятий.

5. Учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

6. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

7. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

8. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые, индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, участие в

соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях различного уровня, учебно-тренировочные мероприятия, инструкторская и судейская практика обучающихся.

9. Продолжительность учебно-тренировочного года по дополнительным образовательным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе - 46 недель, продолжительность занятий исчисляется в академических часах (45 мин.)

10. Основными формами организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы является проведение соревнований и турниров по различным видам спорта.

11. В каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивные площадки дневного пребывания, спортивно-оздоровительные лагеря, проводить учебно-тренировочные мероприятия.

12. Учебно-тренировочные занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся по временному расписанию, плану работы спортивной школы в форме досуговых мероприятий (спортивно-массовые мероприятия, экскурсии) и самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.