Приложение № 4

к приказу директора

МБУ ДО СШОР по гребле

на байдарках и каноэ г. Калуги

от 25.01.2023 г. №10

**Положение о режиме занятий обучающихся**

**в МБУ ДО СШОР по гребле на байдарках и каноэ г. Калуги**

1. Организация учебно-тренировочного процесса при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» 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.

1. Учебно-тренировочные занятия проводится с 08 до 21 часа, ежедневно и регламентируются расписанием учебно-тренировочных занятий.
2. 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).
3. 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.

1. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.
2. 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.
3. 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.)
4. Основными формами организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы является проведение соревнований и турниров по различным видам спорта.
5. В каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивные площадки дневного пребывания, спортивно-оздоровительные лагеря, проводить учебно-тренировочные мероприятия.
6. 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.