

**Режим  
учебно - тренировочного процесса и периода отдыха при реализации  
Дополнительных образовательных программ  
в области физической культуры и спорта.**

Учебно-тренировочный процесс для реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта в организации проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая самостоятельную подготовку, промежуточную аттестацию обучающихся ,зимние и летние каникулы ).

Начало спортивного сезона  
Окончание спортивного сезона

1 января  
31 декабря

**Продолжительность учебно-тренировочного процесса для 52 недели  
реализации дополнительных общеразвивающих программ  
в области физической культуры:**

- учебно-тренировочный процесс (аудиторная подготовка, 42 недели которая включает теоретические и практические занятия)
- самостоятельная подготовка (неаудиторная подготовка 2 недели по каждой предметной области)
- промежуточная аттестация обучающихся 1 неделя
- зимние каникулы 1 неделя
- летние каникулы 6 недель

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта:

- учебно-тренировочные занятия (индивидуальные и групповые, смешанные и иные).

Учебно-тренировочный процесс для реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в организации проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Начало спортивного сезона  
Окончание спортивного сезона

1 января  
31 декабря

**Продолжительность учебно-тренировочного процесса для 52 недели реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки с обеспечением непрерывности :**

- учебно-тренировочный процесс (аудиторная подготовка, 44 недели которая включает теоретические и практические занятия), промежуточная и (или) итоговая аттестации обучающихся включительно
- период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки (неаудиторная подготовка по каждому виду спортивной подготовки и других мероприятий) 7 недель
- зимние каникулы 1 неделя

**Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки:**

1. учебно-тренировочные занятия (индивидуальные и групповые, смешанные и иные)
2. учебно-тренировочные мероприятия :
  - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
  - специальные учебно-тренировочные мероприятия.

**Праздничные и выходные дни:**

- 1, 2, 3, 4, 6 и 8 января – Новогодние каникулы;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 8 марта – Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России;
- 4 ноября – День народного единства.

**Перенос выходных дней:**

- с 1 января 2023 года на (пятницу) 24 февраля 2023 года;
- с 8 января 2023 года на (понедельник) 8 мая 2023 года.

**Расписание учебно-тренировочных занятий** утверждается администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха обучающегося, с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Учебно-тренировочного процесса в спортивной школе **начинается** не ранее **8<sup>00</sup> часов**, а **окончание** - не позднее **20<sup>00</sup> часов**, за исключением группы совершенствования спортивного мастерства, учебно-тренировочный процесс которых делится на две тренировки в день (утром и вечером), в таком случае второе занятие может заканчиваться в **21<sup>00</sup>**)

Занятия могут проводиться в любой день недели (кроме воскресенья), включая дни каникул. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов;
- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

После 45 минут занятий необходимо устраивать перерывы длительностью не менее 10 минут для отдыха детей и проветривания помещения после теоретического занятия не менее 5 минут. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 4 астрономических часов.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.