

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мастерства |  |  |  | 31.08 |  |  | спортивного мастерства |  |

 Период восстановительных мероприятий не более 4 недель, период проведения тренировочных сборов может меняться в зависимости от плана-

графика каждой группы и выделенной субсидии на выполнение муниципального задания.

**Регламент тренировочного процесса:**

Количество тренировочных дней в неделю – 5 дней.

**Занятия для лиц, проходящих спортивную подготовку, составляют:**Этап начальной подготовки 1 года 6 часов в неделю

Этап начальной подготовки 2 - 3 годов  8 часов в неделю

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 - 2 годов 12 часов в неделю

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 – 5 годов 18 часов в неделю

Этап совершенствования спортивного мастерства 1 - 3 годов 24 часа в неделю

Этап высшего спортивного мастерства 32 часа в неделю.

**2. Продолжительность тренировочной работы:**

  Тренировочная работа проводится по расписанию, утвержденному директором  МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска не позднее 01 сентября текущего года.

  Продолжительность тренировки исчисляется в академических часах по 45 минут.

**3. Нормативный срок прохождения программы спортивной подготовки:**

весь период

**4. Режим занятий лиц, проходящих спортивную подготовку, в праздничные дни:**

 В школе установлена семидневная рабочая неделя с двумя выходным днями для лиц, проходящих спортивную подготовку. Режим тренировочных занятий составляется с учётом этапа подготовки спортсмена и плана тренировочной работы МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска.

Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками, согласно Постановлениям РФ и Законодательства:

Январь - Новый Год

Февраль – «День защитника Отечества»

Март – «Международный женский день»

Май – «Праздник весны и труда», «День Победы»

Июнь – «День России»

Ноябрь – «День народного единства».

1. **Формы тренировочной работы:**

Основными формами осуществления спортивной подготовки в МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска являются: тренировочные занятия с группой; индивидуальные тренировочные занятия; участия в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах; для спортсменов старших возрастных групп – участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения отдельных частей урока в качестве помощника тренера, тестирование и контроль.

1. **Приемная и промежуточная аттестация:**

 (проходит в соответствии с Положением о приемной аттестации, текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку, на 2017 – 2018 спортивный сезон:

- сдача контрольных нормативов при приёме в СШОР – с 18 апреля по 31 мая, с 20 августа по 31 августа текущего года;

- сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), специальной технической подготовке (СТП) – с 18 апреля по 31 мая, с 20 августа по 31 августа;

- сдача контрольных нормативов по хореографии - апрель, май;

- хореографическая подготовка проходит в виде «зачёт-незачёт»;

- зачёты по теоретической подготовке - в течение спортивного сезона.

Теоретическая подготовка проходит во время тренировочных занятий. Оценка результатов сдачи теоретической подготовки отмечается в журнале учета работы тренера в виде «зачет-незачет».

-сдача инструкторской и судейской практики – в течение спортивного сезона.

Включает в себя подготовку лиц, проходящих спортивную подготовку, к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей, сдача, которой проходит во время тренировочных занятий. Оценка результатов сдачи инструкторской и судейской практики отмечается в журнале учета работы тренера в виде «зачёт-незачёт».

- результаты выступлений на соревнованиях – в тот же день;

- выполнение спортивных разрядов – в течение спортивного сезона.

Сроки проведения приемной, промежуточной аттестации определяются тренером и администрацией МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска в соответствии с требованиями программы спортивной подготовки, утверждается директором МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска, и не позднее, чем за месяц до проведения промежуточной аттестации, доводятся до сведения занимающихся и их родителей (законных представителей).

1. **Итоговая аттестация:**

(проходит в соответствии с Положением об итоговой аттестации выпускников МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска на 2017-2018 спортивный сезон):

- отчисление и выпуск занимающихся – июнь, август.

Окончательные сроки сдачи итоговой аттестации устанавливаются за месяц до проведения приказом директора МБУ СШОР «Тодес» г.Челябинска.