



|    |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                          | любой день недели, включая воскресные дни, каникулярные и праздничные дни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 8  | Начало тренировочного занятия            | Согласно расписанию занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 9  | Язык обучения                            | русский                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 10 | Праздничные дни:                         | 1,2,3,4,5,6,7,8 января – Новогодние и Рождественские праздники.<br>23 февраля – День Защитника Отечества.<br>8 марта – Международный женский день<br>1 мая – Праздник Весны и труда<br>9 мая – День Победы<br>12 июня – день Независимости России<br>4 ноября – День Народного единства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 11 | Основные формы тренировочного процесса   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;</li> <li>• тренировочные сборы;</li> <li>• участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;</li> <li>• медико-восстановительные мероприятия;</li> <li>• самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;</li> <li>• тестирование;</li> <li>• инструкторская и судейская практика;</li> <li>• промежуточная, итоговая аттестация.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 12 | Продолжительность тренировочного занятия | <p>Продолжительность тренировочного занятия исчисляется в астрономических часах.</p> <p>После 30-45 мин. занятий предоставляется перерыв, не менее 10 мин для отдыха занимающихся и проветривания помещения.</p> <p>При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может также использоваться для теоретической подготовки, воспитательного процесса и другой тренировочной деятельности.</p> <p>Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- до 2 часов в спортивно-оздоровительных и группах начальной подготовки 1- тренировочного года– до 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа каждое занятие), 2-го года – 9 часов в неделю (4 раза в неделю по 2 часа каждое занятие и 1 раз в неделю тренировка продолжительностью 1 час, либо 3 раза в неделю по 2 часа каждое занятие и 1 раз в неделю тренировка продолжительностью 3 часа (игровая подготовка).</li> <li>- в тренировочной группе 1-2-го годов -12 часов в неделю (4 раз по 3 часа каждое занятие, либо 6 раз</li> </ul> |

|    |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                    | <p>в неделю по 2 часа)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в тренировочной группе 3-4-5-го годов -16 часов в неделю (4 раза по 3 часа, 2 раза по 2 часа)</li> <li>- в группе совершенствования спортивного мастерства – 24 часа в неделю (3 раза в неделю 2 занятия в день продолжительностью 3 часа каждое занятие и 3 раза в неделю 1 занятие в день по 2 часа каждое занятие)</li> <li>- в группе высшего спортивного мастерства - 30 часов в неделю (2 раза в неделю по 2 занятия в день продолжительностью 4 часа каждое занятие, и 3 раза в неделю 1 тренировка в день по 4 часа каждое занятие и 1 раз в неделю 1 тренировка в день продолжительностью 2 часа).</li> </ul> <p>Количество и продолжительность тренировок в неделю может изменяться согласно расписания.</p> <p>Группы высшего спортивного мастерства могут работать в режиме постоянно действующих тренировочных сборов по подготовке к международным, всероссийским соревнованиям, матчевым встречам и международным турнирам продолжительностью до 100 дней для выявления и подготовки перспективных спортсменов, кандидатов в муниципальные, региональные сборные команды и до 250 дней для подготовки спортсменов, включенных в составы сборных команд Российской Федерации.</p> |
| 13 | Промежуточная и итоговая аттестация                | Сдача вступительных, контрольно-переводных нормативов – декабрь, сентябрь. Промежуточная и итоговая аттестация – май.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 14 | Режим работы учреждения в период школьных каникул. | Занятия в тренировочных группах проводятся по временному утвержденному расписанию, составленному на период каникул, в форме экскурсий, походов, соревнований, учебно-тренировочных сборов, занятий по ОФП и др. Занятия для ГСС и ГВСМ проходят по индивидуальному плану.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 15 | Самостоятельная работа                             | По индивидуальным планам в период каникул, праздничных дней и отпуска тренера.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 16 | Участие в соревнованиях                            | Согласно календарному плану спортивных мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 17 | Выполнение спортивных разрядов                     | В течение тренировочного года, по мере выполнения норм ЕВСК                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 18 | Работа с родителями                                | Индивидуальные консультации, родительские собрания, совместные мероприятия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |