

5. Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором  СШОР «Атом». Продолжительность занятия исчисляется:

- для обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе - в академических часах по 45 минут;

- для лиц, проходящих спортивную подготовку - в астрономических часах по 60 минут.

6. Продолжительность учебной недели – 6 дней (в зависимости от учебной нагрузки в соответствии с расписанием занятий).

7. Продолжительность одного тренировочного занятия устанавливается:

- на спортивно-оздоровительном этапе - не более 2-х академических часов;

- на этапе начальной подготовки не более 2-х астрономических часов;

- на тренировочном этапе не более 3-х астрономических часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства не более 4-х астрономических часов.

8. Учебная или тренировочная нагрузка по годам обучения или прохождения спортивной подготовки:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Программа | Год обучения или прохождения спортивной подготовки | Учебная или тренировочная  нагрузка в неделю |
| Дополнительная общеразвивающая | весь период обучения | 6 ч. |
| Спортивной подготовки | этап начальной подготовки до 1 года | 6 ч. |
| этап начальной подготовки свыше 1 года | 9 ч. |
| тренировочный этап (этап углубленной специализации) до 2-х лет | 14 ч. |
| тренировочный этап (этап углубленной специализации) свыше 2-х лет | 18 ч. |
| этап совершенствования спортивного мастерства до 2-х лет | 24 ч. |
| этап совершенствования спортивного мастерства свыше 2-х лет | 28 ч. |

8. Сдача нормативов для приема на программу спортивной подготовки – сентябрь.

Сдача нормативов для зачисления и перевода в группы спортивной подготовки:

– по ОФП - в конце учебного года (май - август);

- по СФП - в конце лыжного сезона (февраль – март).

Промежуточная и итоговая аттестация по дополнительной общеразвивающей программе:

- по предметной области «Избранный вид спорта» - в конце лыжного сезона (февраль – март);

- по остальным предметным областям - в конце учебного года (май-июнь).

9. В период каникул в общеобразовательных учреждениях занятия проводятся в соответствии с расписанием или по временно утвержденному расписанию, составленному на период каникул. В этот период допускается изменение форм занятий.

10. Нерабочие и праздничные дни – в соответствии с Постановлениями правительства РФ.

11. Регламент административных совещаний: тренерский совет  – по – необходимости.