



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО СШ

Архипов С.Н.

Режим и формы занятий обучающихся в МБОУ ДО СШ

Режим занятий обучающихся в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «спортивной школе Маслянинского района Новосибирской области» (далее - учреждение) устанавливается расписанием, утвержденным директором учреждения по предоставлению тренеров-преподавателей с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся, возрастных особенностей учащихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

1. Учреждение реализует программы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Учебный год в учреждении начинается 1 сентября. Окончательное комплектование групп и учебной нагрузки тренеров-преподавателей устанавливается 1 октября. Продолжительность учебного года - 52 недели (46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях СШ и 6 недель в детских оздоровительных лагерях, учебно-тренировочных сборах, по индивидуальным планам подготовки).

2. Занятия по отделениям по видам спорта могут проводиться по группам, индивидуально или объединенным составом.

3. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресенье и праздничные дни.

4. Занятия для несовершеннолетних обучающихся начинаются с 8.00 час., заканчиваются не позднее 20 час.

5. Продолжительность каждого учебно-тренировочного занятия определяется государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами и составляет:

- 2 академических часа на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки;
- 3 академических часа на учебно-тренировочном этапе;
- 4 часа на этапе совершенствования спортивного мастерства. После 45 минут занятий устраивается перерыв длительность не менее 10 минут для активного отдыха обучающихся и проветривания помещений. В зависимости от особенностей вида спорта занятия могут

проходить без перерыва. Максимальный количественный состав групп по видам спорта до 20 человек.

1. Объем нагрузки на занятии определяется тренером-преподавателем в соответствии с годовым планом-графиком и учетом индивидуальных

особенностей обучающихся. Возможно изменение интенсивности и объема нагрузки в соответствии с физиологическими особенностями организма обучающихся. Годовой план-график составляется на основе разработанной и рекомендованной программы для дополнительного образования детей рабочей программы по виду спорта.

2. В каникулярное время учреждение может проводить учебно-тренировочные сборы. Учащиеся могут выезжать в спортивно-оздоровительные лагеря для продолжения учебно-тренировочных занятий, с условием, что выезд организует сам тренер-преподаватель.

3. Иные особенности режима занятий обучающихся в учреждении устанавливаются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

4. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- медицинский контроль;
- участие в матчевых встречах, соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях разного уровня;
- учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика.