

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от «31» 08 2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
на заседании совета «ДЮСШ № 1»  
Председатель \_\_\_\_\_  
протокол № 1 от «31» 08 2021 г.



### Режим занятий обучающихся в «ДЮСШ № 1»

1. Режим занятий обучающихся в «ДЮСШ № 1» устанавливается расписанием, утверждаемым директором учреждения по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возрастных особенностей учащихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

2. Учреждение реализует программы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Учебный год в учреждении продолжительностью -39 недель, начинается 1 сентября. Окончательное комплектование объединений и учебной нагрузки тренеров-преподавателей осуществляется с 1 сентября по 1 октября.

3. Занятия в объединениях по видам спорта могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения. В целях массового обучения основам спортивной тренировки допускается работа с переменным составом обучающихся только в группах спортивно-оздоровительного этапа и начальной подготовки первого года обучения.

4. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни.

5. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00. Окончание занятий должно быть не позднее 21.00.

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

- на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки - 2 часа, в выходные и каникулярные дни - 3 часа;
- на учебно-тренировочном этапе - 3 часа, в группах, где нагрузка составляет 18 часов в неделю - 4 часа.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах. В зависимости от особенностей ряда объединений занятия могут проходить без перерыва. При проведении занятий с детьми 5 - 6 - летнего возраста продолжительность академического часа может сокращаться до 35 минут. Максимальный количественный состав групп по видам спорта до 30 человек, в зависимости от этапа подготовки.

7. Объем нагрузки на учебно-тренировочном занятии определяется тренером-преподавателем в соответствии с месячным планом и учётом индивидуальных особенностей обучающихся. Возможно изменение интенсивности и объёма нагрузки на занятии в соответствии с физиологическими особенностями организма обучающихся. Месячный план составляется на основе содержания и объёмов, рекомендованных примерной программой для системы дополнительного образования детей и рабочей программой по данному виду спорта.

8. В каникулярное время учреждение может открывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря, проводить учебно-тренировочные сборы, многодневные туристические походы, учебно-тренировочные занятия, судейская и инструкторская практика. Обучающиеся учебно-тренировочных групп могут выезжать в спортивно-оздоровительный лагерь для продолжения учебно-тренировочных занятий. В количестве не менее 8-ми обучающихся на каждого тренера-преподавателя, с условием, что выезд организует сам тренер-преподаватель.

9. Иные особенности режима занятий обучающихся в учреждении устанавливаются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

10. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, индивидуальные учебно-тренировочные занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в матчевых встречах, соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях различного уровня, учебно-тренировочные сборы, инструкторская и судейская практика обучающихся. Основными формами организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы является проведение соревнований, фестивалей, турниров по различным видам спорта, командирование команд и отдельных спортсменов на соревнования различного уровня.

11. Занятия для организованных групп населения проводятся в тренажерном зале с 10.00 до 12.00, с 18.00 до 22.00. В игровых залах после 20.00. к занятиям допускаются лица, достигшие 18 лет.