



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ ДОД ДЮСШ

А.А. Долгов

20 16г.

### Режим и формы занятий с обучающимися МКОУ ДОД ДЮСШ

1. Режим занятий обучающихся в МКОУ ДОД ДЮСШ устанавливается расписанием, утверждаемым директором МКОУ ДОД ДЮСШ по представлению тренеров-преподавателей с учётом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возрастных особенностей обучающихся 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 МКОУ ДОД ДЮСШ начинается 01 сентября. Окончательное комплектование объединений и учебной нагрузки тренеров-преподавателей осуществляется с 01 сентября по 01 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.
4. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресенье.
5. Занятия для несовершеннолетних обучающихся начинаются не ранее 08.00 часов. Окончание занятий не позднее 20.00 часов.
6. Продолжительность каждого учебно-тренировочного занятия определяются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами, нормативами и составляет: на спортивно-оздоровительном этапе 2 часа, на этапе начальной подготовки 3 часа, на учебно-тренировочном этапе 4 часа. После 45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах. В зависимости от особенностей спортивной подготовки занятия проходят без перерыва. Максимальный количественный состав групп до 30 человек в зависимости от этапа подготовки.
7. Объём 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 обучающихся. Месячный план составляется на основе содержания и объёмов, рекомендованных примерной программой для системы дополнительного образования детей и рабочей программой по виду спорта.
8. В каникулярное время МКОУ ДОД ДЮСШ может открывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря, проводить учебно-тренировочные сборы, многодневные туристические походы, учебно-тренировочные занятия, судейскую и инструкторскую практику. Обучающиеся учебно-тренировочных групп могут выезжать в спортивно-

оздоровительные лагеря 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 МКОУ ДОД ДЮСШ 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.