

ПРИНЯТ  
На совете  
МБОУДО ДЮСШ «Феникс»  
Протокол № 1 от « 16 » 01 2015 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора МБОУДО  
ДЮСШ «Феникс»

И.А. Фомин  
2015г. *JA*



### Режим и формы занятий обучающихся

#### в МБОУДО ДЮСШ "Феникс"

1. Режим занятий обучающихся в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования "ДЮСШ "Феникс" (далее – учреждение) устанавливается расписанием, утверждаемым директором учреждения по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся, 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 начинается 1 сентября. Окончательное комплектование объединений и учебной нагрузки тренеров-преподавателей устанавливается на 1 октября. Продолжительность учебного года – 52 недели (46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях ДЮСШ и 6 недель участия в спортивно-оздоровительных лагерях, учебно-тренировочных сборах и индивидуальной подготовки).
3. Занятия на отделениях по видам спорта могут проводиться по группам. 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 20.30.
6. Продолжительность каждого учебно-тренировочного занятия и их периодичность определяется государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами и составляет:

Группы	Продолжительность учебно-тренировочных занятий	Кол-во УТЗ в неделю
СОГ	1,2,3 академических часа.	1-3 раза в неделю
НП	2, 3 академических часа.	2-3 раза в неделю
УТГ	3 академических часа.	4-6 раз в неделю

После 45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для активного отдыха обучающихся и проветривания помещений. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах. В зависимости от особенностей вида спорта занятия могут проходить без перерыва. При проведении занятий с детьми 5-6-летнего

возраста продолжительность академического часа может сокращаться до 30 минут. Максимальный количественный состав групп по видам спорта от 20 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 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. Обучающиеся групп начальной подготовки, 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.

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, участие команд и отдельных спортсменов на соревнованиях различного уровня.