РАССМОТРЕНО

Протокол №\_\_\_\_5\_\_\_\_\_

на Педагогическом совете

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Ю. Макухина

от «31» мая 2016 г.

Приказ № 18/4 от 31.05.2016г

Режим занятий обучающихся

муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

1. Режим занятий обучающихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее - ДЮСШ) 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 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 20.00.
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;

- на учебно-тренировочном этапе - 3 часа;

- на этапе спортивного совершенствования - 4 часа.

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 ряда объединений занятия могут проходить без перерыва. При проведении занятий с детьми 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.

1. 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.
2. При привлечении обучающихся на ступенях основного общего и среднего общего образования к трудовой деятельности режим дня должен организовываться в соответствии с санитарными правилами по содержанию и организации работы лагерей труда и отдыха и гигиенических критериев допустимых условий и видов работ для профессионального обучения и труда подростков.
3. В каникулярное время учреждение может открывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря, проводить учебно­тренировочные сборы. Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут выезжать в спортивно­оздоровительные 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.
4. Иные особенности режима занятий обучающихся в учреждении устанавливаются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.
5. 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.
6. Численный состав занимающихся и объем (режим) учебно-тренировочной работы на этапах спортивной подготовки:
7. **Наполняемость объединений по этапам подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период обучения (лет) | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (чел.) | Максимальный количественный состав группы (чел.) | Максимальный объем (режим) учебно­тренировочной работы (час./нед.) |
| Спортивно-оздоровительный | Весь период обучения | 10-13 | 15 | до 30 | до 6 |
| Начальной | 1 год | 10-13 | 15 | до 30 | 6 |
| Подготовки | 2 год | 10-12 | 15 | до 24 | 9 |
|  | 3 год | 10 | 14 | до 24 | 9 |
| Учебно-тренировочный | 1 год | 10 | 12 | до 20 | 12 |
|  | 2 год | 10 | 12 | до 18 | 14 |
|  | 3 год | 8 | 10 | до 18 | 16 |
|  | 4 год | 8 | 10 | до 18 | 18 |
|  | 5 год | 8 | 10 | до 18 | 20 |
| Спортивного  совершенствования | До года | Не менее 1 учащегося | 7 | 14 | 24 |
|  | Свыше  года | Не менее 1 учащегося | 6 | 12 | 28 |
| Высшего  спортивного  мастерства | Весь  период | Не менее 1 учащегося | 4 | 8 | 32 |

1. На этап спортивного совершенствования зачисляются воспитанники, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта.