



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Краснохолмская СПС»

О. И. Тюрин

приказ от 31.08.2023г №46

Режим занятий обучающихся по дополнительным общеразвивающим образовательным программам и программам спортивной подготовки

1. Учебный год в спортивной школе начинается с 1 сентября. При совпадении 1 сентября и выходного дня (воскресенья), учебный год начинается со следующего после выходного рабочего дня.
2. Комплектование в отделениях по видам спорта и учебная нагрузка тренеров - преподавателей устанавливается на 1 сентября.
3. Продолжительность учебного года - 42 недели (36 недель учебно-тренировочных занятий в условиях спортивной школы).
4. Учебная нагрузка и режим занятий обучающихся определяется в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.
5. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:
 - групповые учебно - тренировочные и теоретические занятия;
 - медико - восстановительные мероприятия, участие в матчевых встречах, соревнованиях и спортивно - массовых мероприятиях различного уровня;
 - учебно - тренировочные сборы;
 - инструкторская и судейская практика обучающихся.
6. Основными формами организации спортивно - массовой и физкультурно - оздоровительной работы является проведение соревнований, турниров по различным видам спорта, командирование команд и отдельных спортсменов на соревнования различного уровня.
7. Продолжительность занятий дополнительной общеразвивающей образовательной программы и программы спортивной подготовки исчисляется в академических часах, при проведении занятий с детьми 5 летнего возраста продолжительность академического часа может сокращаться до 30 минут, с детьми старше 7 лет академический час 45 минут.

Продолжительность обучения на этапах многолетней подготовки, максимальный объем учебно-тренировочной работы:

Этапы подготовки	Продолжительность обучения	Год обучения	Максимальный объем уч.-тр.нагрузки ак.часов /нед.
Этап начальной подготовки	2-3 года	до года	6
		свыше года	9
Тренировочный этап	4-5 лет	до 2 лет свыше 2 лет	От 6 до 16 часов

8. Продолжительность одного учебно - тренировочного занятия не может превышать:

- на этапе начальной подготовки- 3 часа
- на учебно-тренировочном этапе - 4 часа;

9. Недельный режим учебно - тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

10. Расписание занятий групп составляется администрацией Учреждения по представлению педагогических работников с учётом установленных санитарно - гигиенических норм, возрастных особенностей детей.

При соблюдении организационно-методических и медицинских требований спортивной школы может осуществлять набор детей более раннего возраста (начиная с детей четырехлетнего возраста)

Условиями данного набора является:

- наличие письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка;
- наличие допуска врача ;
- наличие дополнительной общеразвивающей образовательной программы и программы спортивной подготовки, в которой изложена методика физического воспитания детей раннего возраста;
- сохранение спортивной школы набора детей в группы оздоровительной подготовки в возрастном диапазоне, рекомендованной дополнительной общеразвивающей образовательной программой.

11. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в спортивной школе начинаются не ранее 8.00. Окончание занятий: для обучающихся— не позднее 20.00.

Этапы подготовки	Продолжительность обучения	Возраст обучающихся	Максимальный объем уч.-тр. нагрузки (к.ч./нед.)
Этап начальной подготовки	3 года	до 7 лет	6
Тренировочный этап	4-5 лет	до 17 лет	От 6 до 16 часов