

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«Краснохолмская сш»
О. И. Тюрин
приказ от 21.07.2025г №44

**Режим занятий обучающихся по дополнительным общеобразовательным
общеразвивающим 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 общеобразовательной общеразвивающей 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	1-3 года	до года свыше года	6

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

- на этапе начальной подготовки- 3 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 общеобразовательной общеразвивающей о 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 общеобразовательной общеразвивающей программой.

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