УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Краснохолмская сш»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О. И. Тюрин

приказ от 30.08.2024г №48

**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  свыше года | 6  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.