

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО ДЮСШ «Мещера»

А.А. Мальцев

« 30 » 11 2018 г.



Режим занятий учащихся

муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Мещера»

1. Режим занятий учащихся муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Мещера» (далее – Учреждение) устанавливается расписанием.
2. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией Учреждения по представлению педагогических работников. Расписание занятий отвечает требованиям наиболее благоприятного режима тренировок и отдыха учащихся, соответствующего их возрастным особенностям, и установленных санитарно-гигиенических норм. При составлении расписания учитываются пожелания учащихся и их родителей (законных представителей). Расписание занятий утверждается директором Учреждения.
3. Наполняемость учебных групп определяется дополнительными образовательными программами по видам спорта.
4. Занятия в учреждении проводятся в режиме семидневной рабочей недели, в две смены.
Для учащихся занятия в учреждении начинаются не ранее 08.00 часов, окончание занятий – не позднее 20.00 часов. Для учащихся в возрасте от 16 лет и старше допускается окончание занятий не позднее 21.00 часа.
5. Максимальный недельный режим:
 - спортивно-оздоровительный этап – 6 час.
 - этап начальной подготовки до года – 6 час.
 - этап начальной подготовки свыше года – 9 час.
 - тренировочный этап до 2-х лет – 12 час.
 - тренировочный этап свыше 2-х лет – 18 час.
 - этап спортивного совершенствования спортивного мастерства – 24 час.
6. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать:
 - на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки первого года обучения – 2-х учебных часов;
 - на этапе начальной подготовки второго и третьего года обучения – 3-х учебных часов;

- на тренировочном этапе – 3-х учебных часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 учебных часов. При проведении более одного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

7. Основными формами обучения учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам подготовки;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и матчевых встречах;
- контрольные нормативы и тесты;
- учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика.

8. Допускается при проведении тренировочных занятий объединение нескольких групп при условии:

- разница в уровне подготовки не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивной площадки, спортивного сооружения.

Принято

Педагогическим советом

Протокол от 30.05.2018 № 4