Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа»

Чарышского района Алтайского края

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТ:на заседании педагогического советаМБУ ДО «ДЮСШ»Протокол от 28.08. 2018 № 1  | УТВЕРЖДЕН:приказом директора МБУ ДО «ДЮСШ»Приказ от 29.08.2018 № 15 Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. Шабанов  |

**РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»**

**Чарышского района Алтайского края**

с.Чарышское

2018 г.

1. Режим занятий, обучающихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Чарышского района Алтайского края (далее – Учреждение) устанавливается с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.
2. Учреждение реализует дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности в течение всего календарного года. Учебный год в учреждении начинается 1 сентября, для педагогов-совместителей 1 октября. Окончательное комплектование групп и учебной нагрузки педагогов дополнительного образования устанавливается на 15 октября. Продолжительность учебного года – 36 недель, для педагогов-совместителей 28 недель (в летний период - индивидуальная подготовка.
3. Занятия в группах 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 в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.
5. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

на спортивно-оздоровительном этапе – 2-х академических часов;

на этапе начальной подготовки – 3-х академических часов;

на учебно-тренировочном этапе – 3-х академических часов.

После 40 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для активного отдыха обучающихся и проветривания помещений.

6. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах. В зависимости от особенностей ряда групп занятия могут проходить без перерыва. При проведении занятий с детьми 5-6-летнего возраста продолжительность академического часа составляет 30 минут. Максимальный количественный состав групп по видам спорта до 30 человек, в зависимости от этапа подготовки.

Обучающиеся должны приходить на учебно-тренировочное занятие не позднее, чем за 15 минут до его начала. Опоздание на занятие недопустимо.

7. Объём нагрузки на учебно-тренировочном занятии определяется педагогом дополнительного образования 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.

8. В каникулярное время учреждение может открывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря, проводить учебно-тренировочные сборы.

9. Иные особенности режима занятий обучающихся в учреждении устанавливаются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

10. 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.