Приложение 15

к приказу МОУ ДО ДЮСШ №2

Ростовского МР

от 28.12.2016 №111

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

обучающихся МО ДО ДЮСШ №2 Ростовского МР

Основными формами образовательного процесса МОУ ДО ДЮСШ №2 Ростовского МР (далее Учреждение) являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам (на учебно-тренировочном этапе свыше 2 лет);

- участие в соревнованиях различного уровня;

- учебно-тренировочные сборы;

- инструкторская и судейская практика;

- летние спортивно-оздоровительные лагеря.

Продолжительность учебно-тренировочного и теоретического занятия:

- с детьми дошкольного возраста не должна превышать 30 минут;

- в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки - не более 2-3 часов;

- в учебно-тренировочных группах – 3 – 4 часов.

 В ДЮСШ установлен следующий режим занятий с обучающимися:

 Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года. Учебный год во всех группах начинается с 1 сентября, его продолжительность составляет 36 недель учебно-тренировочных занятий в условиях ДЮСШ и дополнительно 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Набор в спортивно-оздоровительные группы и в группы начальной подготовки 1-го года обучения проводится до 15 сентября текущего года. Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель учебно-тренировочных занятий

Занятия в Учреждении проводятся ежедневно, включая выходные дни, посменно, согласно утвержденному расписанию. Начало занятий в Учреждении начинаются в 8.00 часов, оканчиваются – не позднее 21.00 часов.

Расписание занятий составляется по представлению тренеров-преподавателей в целях создания более благоприятных условий для тренировок, отдыха обучающихся, с учетом расписания занятий общеобразовательных и иных образовательных учреждений.

 Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут.

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности и начальной подготовки до года не должна превышать двух академических часов, в группах начальной подготовки свыше года – не более трёх часов, в учебно-тренировочных группах – трех- четырёх академических часов, в каникулярное время возможна учебно-тренировочная работа с проведением двухразовых тренировок.

Объем учебно-тренировочной нагрузки определяется нормативными документами по видам спорта.

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив  | Этапы и годы спортивной подготовки  |
| спортивно-оздоровительный этап | этап начальной подготовки  | тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| до года  | свыше года  | до двух лет  | свыше двух лет  |
| Количество часов в неделю  | 4-6  | 6  | 8  | 10-12  | 12-15  |
| Количество тренировок в неделю  | 2-3  | 3  | 3-4  | 4-6  | 6-7  |
| Общее количество часов в год  | 144-216 | 216  | 288 | 360-432  | 432-540  |
| Общее количество тренировок в год  | 72-108 | 108 | 108-144 | 144-216  | 216-252 |

Наполняемость в группах на этапе начальной подготовки 14 человек.

Наполняемость в группа на учебно–тренировочном этапе:

до 2-х лет 11 человек

свыше 2-х лет 9 человек.

Наличие и количество групп спортивно – оздоровительной подготовки, начальной подготовки, учебно–тренировочных групп определяется Учебным планом МОУ ДО ДЮСШ №2 Ростовского МР на текущий учебный год.

Для подготовки обучающихся в личных и командных видах спортивных дисциплин, Учреждение вправе проводить учебно-тренировочные сборы продолжительностью до 12 дней к муниципальным, региональным и до 18 дней к всероссийским и международным соревнованиям.

В каникулярное время Учреждение может открывать спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием детей (режим работы по плану спортивно-оздоровительного лагеря).