Приложение №

Принято на Педагогическом совете протокол №2 от 15.01.2016г.

к приказу ГАОУ ДО ЧАО «ОДЮСШ»

от 15.02.2016г. № 13-ОД

Режим и формы занятий обучающихся в ГАОУ ДО ЧАО «ОДЮСШ»

1. Режим занятий обучающихся в ГАОУ ДО ЧАО «ОДЮСШ» (далее - учреждение) устанавливается расписанием, утверждаемым директором учреждения по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм. Время занятий может изменяться в соответствии со временем года и особенностями дополнительных общеобразовательных программ.
2. Учреждение реализует дополнительные предпрофессиональные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Учебный год в учреждении начинается 1 сентября. Окончательное комплектование объединений и учебной нагрузки тренеров - преподавателей устанавливается на 1 октября. Продолжительность учебного года - 52 недели (42 недели учебно-тренировочных занятий в условиях ОДЮСШ и 10 недель участия в спортивно-оздоровительных лагерях, учебно-тренировочных сборах и индивидуальной подготовки).
3. Занятия в объединениях 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 на программах «Введение в избранный вид спорта», предпрофессиональных программах базового уровня сложности 1-2 года обучения. На программах «Основы избранного вида спорта» и «Совершенствование избранного вида спорта», на предпрофессиональных программах базового уровня сложности 3-6 года обучения и углубленного уровня 1-4 года обучения изменение состава обучающихся не разрешается в сторону увеличения.
4. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни.
5. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов. Окончание занятий должно быть не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте от 16 до 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.
6. Продолжительность каждого учебно-тренировочного занятия определяется государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами и составляет:

на программе «Общая физическая подготовка» (3 года) - 1-2 часа;

на программе «Введение в избранный вид спорта» (3 года) - 2 часа;

на программе «Основы избранного вида спорта» (2 года) - 2 часа;

на программе «Совершенствование избранного вида спорта» (3 года) - 2 часа;

на предпрофессиональных программах в области физической культуры и спорта продолжительность занятий составляет:

базовый уровень сложности 1-2 года обучения-2 часа;

базовый уровень сложности 3-6 года обучения и углубленный уровень сложности 1-4 года обучения 2-3 часа.

После 45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для активного отдыха обучающихся и проветривания помещений. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах. В зависимости от особенностей ряда объединений занятия могут проходить без перерыва. При проведении занятий с детьми 5 -6-летнего возраста продолжительность академического часа может сокращаться до 35 минут. Максимальный количественный состав групп по видам спорта до 30 человек, в зависимости от программы подготовки.

1. Объём нагрузки на учебно-тренировочном занятии определяется тренером- преподавателем 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.
2. При привлечении обучающихся на ступенях основного общего и среднего общего образования к трудовой деятельности режим дня должен организовываться в соответствии с санитарными правилами по содержанию и организации работы лагерей труда и отдыха и гигиенических критериев допустимых условий и видов работ для профессионального обучения и труда подростков.
3. В каникулярное время учреждение может открывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря, проводить учебно-тренировочные сборы. Обучающиеся на программах «Основы избранного вида спорта» и «Совершенствование избранного вида спорта» и предпрофессиональных программах в области физической культуры и спорта по видам спорта начиная с 3 года обучения могут выезжать в спортивно -оздоровительные лагеря для продолжения учебно-тренировочных занятий, в количестве не менее 8-ми обучающихся на каждого тренера-преподавателя, с условием, что выезд организует сам тренер - преподаватель.
4. Иные особенности режима занятий обучающихся в учреждении устанавливаются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.
5. 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.

Режим учебно-тренировочной работы  
и наполняемость учебных групп для отделений

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Программа подготовки** | **Период обучения (лет)** | **Минимальная наполняемость групп (чел.)** | **Максимальный количественный состав групп (чел.)** | **Максимальный объём учебно­тренировочной нагрузки (час/нед)** |
| **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа** | | | | |
| «Общая физическая подготовка» | 3 года | 15 | 30 | 2-6 |
| «Введение в избранный вид спорта» (персонифицированное финансирование) | 1-2 года | 11 | 15 | 2-4 |
| «Введение в избранный вид спорта» | 1-й год | 15 | 30 | 6 |
| 2-й год | 15 | 30 | 6 |
| 3-й год | 15 | 30 | 6 |
| «Основы избранного вида спорта» | 1-й год | 10 | 20 | 6 |
| 2-й год | 10 | 20 | 6 |
| «Совершенствование избранного вида спорта» | 1-й год | 8 | 16 | 6 |
| 2-й год | 8 | 16 | 6 |
| 3-й год | 8 | 16 | 6 |
| **Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта** | | | | |
| Базовый уровень | 1-2 год | 15 | 30 | 6 |
| Базовый уровень | 3-4 год | 10 | 20 | 8 |
| Базовый уровень | 5-6 год | 8 | 16 | 10 |
| Углубленный уровень | 1 год | 8 | 16 | 12 |
| Углубленный уровень | 2 год | 6 | 12 | 12 |
| Углубленный уровень | 3-4 год | 6 | 12 | 14 |

Общегодовой объём учебно-тренировочной нагрузки является максимальным.