

Приняты на педагогическом совете МОДО
«Центр спорта г. Козьмодемьянска»

Протокол №7 от 12.02 2017г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОДО «Центр спорта
г. Козьмодемьянска»

Б.В. Микушкин

**Режим и формы занятий обучающихся
в МОДО «Центр спорта г. Козьмодемьянска»**

1. Режим занятий обучающихся в МОДО «Центр спорта г. Козьмодемьянска» (далее - учреждение) соответствует этапу подготовки и устанавливается расписанием, утверждаемым директором учреждения по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся, возрастных особенностей учащихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

2. Учреждение реализует дополнительные программы физкультурноспортивной направленности 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 - 46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях Учреждения.

3. Занятия в отделениях 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 могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни.

5. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00. Окончание занятий должно быть не позднее 20.00.

6. Максимально допустимая нагрузка в течение дня составляет: в группах спортивно-оздоровительной направленности и начальной подготовки - два академических часа, в учебно-тренировочных группах - три академических часа. После 45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для активного отдыха обучающихся в виде перерывов между упражнениями. По заявлению родителей (законных представителей) обучающихся время занятий может быть изменено. Максимальный количественный состав групп по видам спорта до 20 человек, в зависимости от этапа подготовки.

7. 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 типовой программой для детско-юношеских спортивных школ и образовательной программой по данному виду спорта.

8. В каникулярное время учреждение может открывать в установленном

порядке спортивно-оздоровительные лагеря, проводить учебно-тренировочные сборы. Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут выезжать в спортивно-оздоровительные лагеря для продолжения учебно-тренировочных занятий, в количестве не менее 8-ми обучающихся на каждого тренера-преподавателя.

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, турниров по различным видам спорта, командирование команд и отдельных спортсменов на соревнования различного уровня.