

ПРИНЯТО:
на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО
«Детско-юношеская
спортивная школа»
Протокол № 2
от 28.12. 2016 г.



УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора
МБУ ДО
«Детско-юношеская
спортивная школа»
№187
от 30.12. 2016 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ
О РЕЖИМЕ И ФОРМАХ ЗАНЯТИЙ, УЧАЩИХСЯ В
МБУ ДО «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

г. Зарайск 2016г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Данное положение разработано на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации; Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации; приказом Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

1.2 Настоящее Положение устанавливает режим и формы занятий, учащихся в Муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» - (далее - Учреждение). Режим занятий учащихся действует в течение учебного года.

2. РЕЖИМ И ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Режим занятий учащихся в Учреждении устанавливается расписанием, утверждаемым директором по представлению тренеров-преподавателей с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся, возрастных особенностей учащихся и установленных санитарно-гигиенических норм. Расписание размещается на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения.

2.2. В работе объединений могут участвовать совместно с детьми и их родители (законные представители) без включения в основной состав, при наличии условий и согласия руководителя объединения.

2.3. Учреждение реализует дополнительные общеобразовательные программы и программы спортивной подготовки в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Учебный год в учреждении начинается с 1 сентября. Комплектование в отделениях по видам спорта и учебная нагрузка тренеров — преподавателей устанавливается на 1 сентября. Окончательное комплектование объединений, вновь набранных учащихся устанавливается на 15 октября. Продолжительность учебного года - минимум 36 недель; 46 недель и 52 недели для групп совершенствования спортивного мастерства по дополнительным предпрофессиональным программам и для групп по программам спортивной подготовки (46 недель + 6 недель по индивидуальному плану).

2.4. Занятия в объединениях по видам спорта могут проводиться по группам и индивидуально.

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

2.6. Занятия для учащихся в Учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

2.7. Продолжительность каждого учебно-тренировочного занятия определяется государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами и составляет:

на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки – до 2 часов; на спортивно-оздоровительном этапе (по дополнительным общеразвивающим программам) для детей в возрасте до 8 лет – до 1 часа;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - до 4 часов.

После 40 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10-15 минут для активного отдыха учащихся и проветривания помещений. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

2.8. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

а) по образовательным программам, реализуемым в области физической культуры и спорта;

б) по программам спортивной подготовки;

в) по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки.

При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

не превышен максимальный количественный состав объединенной группы: при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек; при объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

2.9. В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

2.10. Максимальный и минимальный количественный состав групп и

объем недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе подготовки в академических часах.

Этап спортивной подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальная тренировочная нагрузка в академических часах
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	1	1-3	8	11
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	1	4-8	10	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) ¹	Углубленной специализации	Устанавливается организацией	8-10	12	16
	Начальной специализации		10-12	14	18
Этап начальной подготовки	Свыше одного года	Устанавливается организацией	12-14	20	25
	До одного года		14-16	25	30
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	15-20	30	30-35

2.11. Объем нагрузки на учебно-тренировочном занятии определяется тренером-преподавателем в соответствии с месячным планом и учетом индивидуальных особенностей учащихся. Возможно изменение интенсивности и объема нагрузки на занятии в соответствии с

физиологическими особенностями организма учащихся. Месячный план составляется на основе содержания и объёмов, рекомендованных дополнительной общеобразовательной программой и программой спортивной подготовки по виду спорта.

1.9. В каникулярное время Учреждение может открывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря, проводить учебно-тренировочные сборы. Учащиеся тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут выезжать в спортивно-оздоровительные лагеря для продолжения учебно-тренировочных занятий, в количестве не менее 8-ми учащихся на каждого тренера-преподавателя.

1.10. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;

самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия:

тестирование, промежуточная и итоговая аттестация учащихся (для проходящих обучение по дополнительным общеобразовательным программам).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.