

## **РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

**обучающихся Муниципального образовательного учреждения  
дополнительного образования детей детско – юношеской спортивной  
школы №4**

**Основными формами образовательного процесса являются:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на учебно-тренировочном этапе свыше 2 лет и групп спортивного совершенствования);
- 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 часа;
- в группах спортивного совершенствования – 4-5 часа.

**В ДЮСШ установлен следующий режим занятий с обучающимися:**

- учебный год начинается 1 сентября, его продолжительность составляет 40 недели учебно-тренировочных занятий в условиях ДЮСШ и дополнительно 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;

### **Режим занятий в МОУДОД ДЮСШ№4**

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года. Учебный год во всех группах начинается с 1 сентября. Набор в группы начальной подготовки 1-го года обучения и в спортивно-оздоровительные группы проводится до 15 сентября текущего года.

Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта Учреждения проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий

- Занятия в Учреждении проводятся ежедневно, включая выходные дни, посменно, согласно утвержденному расписанию. Начало занятий в Учреждении с 8.00 часов, окончание – 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 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 3-ёх часов, в учебно-тренировочных группах – трех, четырёх академических часов, в группах спортивного совершенствования – не более четырех часов с 10 минутным перерывом для отдыха после 45 мин. занятий.

- в каникулярное время возможна учебно-тренировочная работа с проведением двухразовых тренировок

- Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Объем учебно-тренировочной нагрузки определяется нормативными документами по видам спорта.

Состав в группах и нагрузка на этапе начальной подготовки.

Виды спорта	Наполняемость групп	Часов в неделю
Игровые	До года 14 человек	6 часов
	Свыше года 14 человек	8 часов
Циклические	До года 14 человек	6 часов
	Свыше года 14 человек	8 часов

Состав в группах и нагрузка в учебно – тренировочных группах

Виды спорта	Наполняемость групп	Часов в неделю
Игровые	До 2 -х лет 11 человек	10,5 часов
	Свыше 2-х лет 9 человек	10,5 часов
Циклические	1-ый год 11 человек	10,5 часов
	2-ой год 11 человек	10,5 часов
	3-ий год 9 человек	15 часов
	Свыше 3 лет 9 человек	15 часов

Состав в группах и нагрузка в группах спортивного совершенствования

Виды спорта	Наполняемость групп	Часов в неделю

Игровые	До года 4 человек	23 часов
	Свыше года 4 человек	23 часов
Циклические	До года 4 человек	23 часов
	Свыше года 4 человек	23 часов

Наличие и количество групп спортивно – оздоровительной подготовки, начальной подготовки, учебно – тренировочных групп, групп спортивного совершенствования, определяется директором ДЮСШ №4.

- 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 работы Детского-оздоровительного лагеря)