



УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ДО «СШ № 1»

/И.А. Загорских

01.08.2023 г.

Режим занятий обучающихся

Учебная нагрузка обучающихся определяется действующим законодательством Российской Федерации, регулирующим деятельность образовательных учреждений дополнительного образования детей и взрослых.

Организация образовательного процесса в Учреждении строится на основе учебного плана, разрабатываемого Учреждением самостоятельно в соответствии с примерным государственным учебным планом, годового календарного учебного графика и регламентируется расписанием учебно-тренировочных занятий.

Учреждение осуществляет образовательный процесс в соответствии с уровнями реализуемыми Учреждением дополнительными образовательными программами по соответствующим видам спорта на этапах подготовки:

- Общая физическая подготовка (ОФП): нормативный срок освоения составляет от 1 года до 3 лет (платная основа).
- Начальная подготовка (НП): нормативный срок освоения составляет от 1 года до 3-х лет.
- Учебно-тренировочная подготовка (УТ): ранняя специализация - нормативный срок освоения составляет от 1 года до 3-х лет.
- Углубленная подготовка: нормативный срок освоения составляет от 3-х лет и более.
- Совершенствование спортивного мастерства (ССМ): нормативный срок освоения составляет от 1 года до 3-х лет.

Расписание учебно-тренировочных занятий Учреждения предусматривает перерыв между занятиями достаточной продолжительности для отдыха обучающихся и подготовки к следующим занятиям.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, учебно-тренировочные сборы, пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать:

- на учебно-тренировочном этапе - 3-х академических часов, при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х академических часов, в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю, а при двух разовых занятиях в день – 3-х академических часов.

Продолжительность часа учебно-тренировочного составляет 60 минут.

При наличии 50 процентов контингента обучающихся тренер-преподаватель может проводить учебно-тренировочные занятия в каникулярное время.