

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
«12» июля 2023 г. протокол № 3

УТВЕРЖДЕНО

приказом МАУ ДО "СШ «Рассвет»
от «12» июля 2023 г. № 47/од

Режим занятий

обучающихся муниципального автономного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа «Рассвет» Вурнарского муниципального округа

1. Формы образовательного процесса

Основными формами образовательного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, команду;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

II. Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

Продолжительность учебно-тренировочных занятий составляет:

- на этапе начальной подготовки - до двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Продолжительность занятий учитывается в астрономических часах. Астрономический час составляет 60 минут.

III. Режим занятий

В МАУ ДО «Спортивная школа «Рассвет» установлен следующий режим занятий:

- учебно-тренировочный год начинается 01 сентября. Продолжительность учебного года составляет 46 недель и 6 недель самостоятельной подготовки.

Занятия в учреждении проводятся согласно утверждённому расписанию занятий и начинаются в 8.00 ч. и заканчиваются 21.00 ч.

В каникулярное время учреждение может открывать спортивно-оздоровительные лагеря.