

## Положение о режиме занятий занимающихся

### Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Спортивной школы «Алмаз» городского округа город Салават Республики Башкортостан

(МАУ ДО СШ «Алмаз» г. Салавата)

#### 1. Общие положения

1.1 Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта

1.2 Настоящее Положение регулирует режим организации спортивной подготовки и регламентирует режим занятий занимающихся в МАУ ДО СШ «Алмаз» г. Салавата (далее - учреждение).

#### 2. Режим спортивной подготовки

2.1 Режим занятий занимающихся в учреждении устанавливается расписанием, утверждаемым директором учреждения по представлению тренерами-преподавателями с учетом пожеланий занимающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних занимающихся, возрастных особенностей занимающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

2.2 Учреждение реализует программы по спортивной подготовке по видам спорта в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

2.3 Занятия в группах по видам спорта могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом.

2.4 Занятия могут проводиться в любой день недели.

2.5 Учебный год в Учреждении начинается с 1-го сентября. Если этот день выпадает на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день.

2.6 Продолжительность учебного года составляет 52 недели.

2.7 Годовой режим работы: • до 01.09. - формирование учебных групп (возможны изменения до 15.09), комплектование групп, работа с неполным составом учебных групп, рекламные мероприятия. • 15.09-31.08 - работа с полным составом тренировочных групп по расписанию, включая летнюю оздоровительную работу

2.8 Единица измерения учебного времени: астрономический час - 60 минут.

2.9 Продолжительность одного занятия:

• В группах начальной подготовки - не более 2-х астрономических часов в день.

- В учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства - не более 4-х астрономических часов в день.

- Максимальная продолжительность занятий в выходные - 3 часа.

2.10 Режим работы спортивной школы осуществляется в соответствии с расписанием занятий 6 дней в неделю для всех учебных групп с 09.00 до 20.00 часов.

2.11 Объем нагрузки на тренировочном занятии определяется тренером-преподавателем в соответствии с месячным планом и учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Возможно изменение интенсивности и объема нагрузки на занятии в соответствии с физиологическими особенностями организма занимающихся. Месячный план составляется на основе содержания и объемов, рекомендованный дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта.

2.12. В каникулярное время учреждение может открывать в установленном порядке спортивно оздоровительные лагеря, проводить учебно - тренировочные сборы.

2.13 Изменения в расписании допускаются по производственной необходимости (больничный лист, курсовая подготовка, участие в семинарах и мероприятиях и т.д.) и в случаях объявления карантина, приостановления образовательного процесса в связи с понижением температуры наружного воздуха по приказу директора.

2.14 Контрольные испытания проводятся в начале учебного года (сентябрь-октябрь) при комплектовании групп различного уровня, а также при приеме в МАУ ДО СШ «Алмаз» г. Салавата обучающихся, желающих заниматься спортом, а переводные - по завершении учебного года.