

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕРЕЗОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО
решением педагогического совета МБУ ДО
«Берёзовская ДЮСШ»
Протокол от 27.08.2018г. № 03

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБУ ДО
«Берёзовская ДЮСШ»
от 31.08.2018г. № 108 п. 5



РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ УЧАЩИХСЯ

Берёзовка
2018 год

I. Общие положения

1. Режим занятий учащихся Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Берёзовская детско-юношеская спортивная школа» (далее – Режим занятий) разработан в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27 ноября 2013 г., регистрационный № 30468), постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2014 г., регистрационный № 33660).

2. Режим занятий является локальным нормативным актом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Берёзовская детско-юношеская спортивная школа» (далее - Учреждение), регламентирующим режим организации образовательного процесса учащихся в части, касающейся учебной (тренировочной) деятельности, а также деятельности, не предусмотренной учебным планом, в том числе, в каникулярный период.

II. Режим занятий во время образовательного (тренировочного) процесса

3. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с календарным учебным графиком, учебным планом, дополнительной образовательной программой по виду спорта, иными локальными

нормативными актами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности.

4. Учебный год (спортивный сезон) представлен периодами подготовки (подготовительный, соревновательный, переходный) и каникулярным периодом.

5. Сроки начала и окончания учебного года (спортивного сезона), продолжительность спортивного сезона и каникулярного периода устанавливаются годовым календарным учебным графиком.

6. При осуществлении образовательной деятельности используются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой);
- индивидуальные тренировочные занятия;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

7. Тренировочные занятия в течение учебного года (спортивного сезона) организуются, как в первой так и, во второй половине дня до либо после учебных занятий в общеобразовательной школе.

8. Тренировочные занятия 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.

9. Тренировочные занятия могут проводиться в любой день недели, в том числе в субботу и воскресенье. Максимальное количество учебно-тренировочных занятий при 6-дневной учебной неделе – 6 занятий.

10. График посещения учащимися тренировочных занятий, а также их продолжительность устанавливается расписанием тренировочных занятий в

соответствии с требованиями действующего законодательства Российской Федерации.

11. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и составляет:

-спортивно-оздоровительный этап (весь период обучения) – 6 часов в неделю;

-в группах начальной подготовки 1 года обучения - 6 часов в неделю;

-в группах начальной подготовки 2-3 года обучения - 8 часов в неделю;

-в тренировочных группах 1-2 года обучения - 10 часов в неделю;

-в тренировочных группах 3 года обучения – 12 часов в неделю;

-в тренировочных группах 4-5 года обучения – 14 часов в неделю.

12. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (по 45 минут) с учётом возрастных особенностей и этапа (периода) реализации образовательной программы (подготовки учащихся), и не может превышать:

на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часов;

на этапе начальной подготовки – 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

13. При организации тренировочного процесса в форме участия в спортивных соревнованиях режим занятий устанавливается в соответствии с календарём проведения спортивных соревнований.

III. Режим занятий в каникулярный период

14. В целях обеспечения непрерывности спортивной подготовки учащихся, а также их занятости в период каникул, в Учреждении могут организовываться тренировочные занятия, в том числе индивидуальные тренировочные занятия, тренировочные сборы, физкультурные и спортивные мероприятия, походы экскурсии, а также может обеспечиваться участие учащихся в тренировочных сборах, проводимых физкультурно-спортивными и образовательными организациями.

15. Режим занятий с учащимися в каникулярный период устанавливается планом работы тренера-преподавателя с указанием характера и особенностей деятельности (тренировочные занятия, участие в физкультурных мероприятиях, походы и т.д.).

16. Привлечение учащихся во время каникул к каким – либо мероприятиям (т.е. к мероприятиям, не предусмотренным учебным планом) разрешается только с согласия родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся в соответствии с требованиями действующего законодательства Российской Федерации.

IV. Заключительные положения

17. Настоящий Режим занятий вступает в силу с момента его утверждения и действует до момента его отмены в установленном порядке.

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ
по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «**Спортивное ориентирование**»
на 2018-2019 учебный год

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (час.)
Начальной подготовки	первый год	8-9	15	25	6
	второй год	9-10	12	20	8
	третий год	10-11	12	20	8
Учебно - тренировочный (этап спортивной специализации)	первый год	11-12	10	14	10
	второй год	12-13	8	14	10
	третий год	13-14	6	12	12
	четвёртый год	14-15	6	12	14
	пятый год	15-16	6	12	14
Этап спортивного совершенствования	первый год	16-17	1	10	18
	второй год	17-18	1	10	18

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ
по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Дзюдо»
на 2018-2019 учебный год

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (час.)
Начальной подготовки	первый год	10-11	14	25	6
	второй год	11-12	12	20	8
	третий год	12-13	12	20	8
Учебно - тренировочный (этап спортивной специализации)	первый год	13-14	10	14	10
	второй год	14-15	10	14	10
	третий год	15-16	10	12	12
	четвёртый год	16-17	8	12	14
	пятый год	17-18	8	12	14

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ
по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «**Волейбол**»
на 2018-2019 учебный год

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (час.)
Начальной подготовки	первый год	9-10	15	25	6
	второй год	10-11	12	20	8
	третий год	11-12	12	20	8
Учебно - тренировочный (этап спортивной специализации)	первый год	12-13	8	14	10
	второй год	13-14	8	14	10
	третий год	14-15	6	12	12
	четвёртый год	15-16	6	12	14
	пятый год	16-17	6	12	14
Этап совершенствования спортивного мастерства	первый год	17-18	1	10	18
	второй год	18-19	1	10	18

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ
по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «**Киокусинкай**»
на 2018-2019 учебный год

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (час.)
Начальной подготовки	первый год	10-11	15	25	6
	второй год	11-12	12	20	8
	третий год	12-13	12	20	8
Учебно - тренировочный (этап спортивной специализации)	первый год	13-14	8	14	10
	второй год	14-15	8	14	10
	третий год	15-16	6	12	12
	четвёртый год	16-17	6	12	14
	пятый год	17-18	6	12	14

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ
по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «**Футбол**»
на 2018-2019 учебный год

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (час.)
Начальной подготовки	первый год	8-9	14	25	6
	второй год	9-10	12	20	8
	третий год	10-11	12	20	8
Учебно - тренировочный (этап спортивной специализации)	первый год	11-12	10	20	10
	второй год	12-13	10	20	10
	третий год	13-14	8	20	12
	четвёртый год	14-15	8	20	14
	пятый год	15-16	8	20	14
Этап совершенствования спортивного мастерства	первый год	16-17	1	15	18
	второй год	17-18	1	15	18

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ
по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «**Лыжные гонки**»
на 2018-2019 учебный год

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (час.)
Начальной подготовки	первый год	9-10	15	25	6
	второй год	10-11	12	20	8
	третий год	11-12	12	20	8
Учебно - тренировочный (этап спортивной специализации)	первый год	12-13	10	14	10
	второй год	13-14	10	14	10
	третий год	14-15	6	12	12
	четвёртый год	15-16	6	12	14
	пятый год	16-17	6	12	14
Этап совершенствования спортивного мастерства	первый год	17-18	1	10	18
	второй год	18-19	1	10	18

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ
по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Пауэрлифтинг»
на 2018-2019 учебный год

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (час.)
Начальной подготовки	первый год	10-11	10	25	6
	второй год	11-12	8	20	8
	третий год	12-13	6	20	8
Учебно - тренировочный (этап спортивной специализации)	первый год	13-14	6	14	10
	второй год	14-15	6	14	10
	третий год	15-16	3	12	12
	четвёртый год	16-17	3	12	14
	пятый год	17-18	3	12	14
Этап совершенствования спортивного мастерства	первый год	18-19	1	10	18
	второй год	19-20	1	10	18

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ
по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «**Спортивное ориентирование**»
на 2018-2019 учебный год

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (час.)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	7 лет	10	30	6

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ
по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «**Дзюдо**»
на 2018-2019 учебный год

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (час.)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	8 лет	10	30	6

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ
по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «**Волейбол**»
на 2018-2019 учебный год

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (час.)
Спортивно-оздоровительный	До двух лет	5 лет	10	20	3
	Весь период	7 лет	10	30	6

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ
по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «**Футбол**»
на 2018-2019 учебный год

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (час.)
Спортивно-оздоровительный	До двух лет	5 лет	10	20	3
	Весь период	7 лет	10	30	6

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ
по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «**Лыжные гонки**»
на 2018-2019 учебный год

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (час.)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	7 лет	10	30	6

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ
по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «**Пауэрлифтинг**»
на 2018-2019 учебный год

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (час.)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	10 лет	10	30	6

Режим работы МБУ ДО «Берёзовская детско-юношеская спортивная школа»

Продолжительность тренировочного сезона	Режим работы	Организация работы
<p>Начало учебного года (спортивного сезона): 01.09.2018 г.</p> <p>Окончание учебного года (спортивного сезона): 31.08.2019 г.</p>	<p>Деятельность МБУ ДО «Берёзовская ДЮСШ» осуществляется ежедневно. Режим работы: -<u>Административных работников</u>: 40 часов в неделю. График работы с 8.00 до 17.00 с часовым перерывом с 12.00 до 13.00. Выходные: суббота, воскресенье. -<u>Тренеров-преподавателей</u>: согласно тарификации (не более 36 часов в неделю). -<u>Спортсменов</u>: занятия с 8.00 до 20.00, для спортсменов 16-18 лет до 21.00</p>	<p>Тренировочные занятия в течение учебного года (спортивного сезона) организуются, как в первой так и, во второй половине дня до либо после учебных занятий в общеобразовательной школе. Тренировочные занятия могут проводиться в любой день недели, в том числе в субботу и воскресенье. Максимальное количество учебно-тренировочных занятий при 6-дневной учебной неделе – 6 занятий.</p>
<p>Проведение тренировочных занятий (кол-во недель): 45 недель, в соответствии с расписанием тренировочных занятий, утверждённым распорядительным актом Учреждения</p>	<p>Недельный режим учебно-тренировочной работы: -спортивно-оздоровительный этап (весь период обучения) – 6 часов в неделю; -в группах начальной подготовки 1 года обучения - 6 часов в неделю; -в группах начальной подготовки 2-3 года обучения - 8 часов в неделю; -в тренировочных группах 1-2 года обучения - 10 часов в неделю; -в тренировочных группах 3 года обучения – 12 часов в неделю; -в тренировочных группах 4-5 года</p>	<p>Продолжительность занятий: рассчитывается в академических часах 1 час = 45 минут, с учётом возрастных особенностей и этапа (периода) реализации образовательной программы (подготовки учащихся), и не может превышать: на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часов; на этапе начальной подготовки – 2 часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов; на этапе совершенствования</p>

	обучения – 14 часов в неделю.	спортивного мастерства – 4 часов.
--	-------------------------------	-----------------------------------