



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Физкультурно - оздоровительный комплекс
«КВАРЦ» им.В.С. Щукина

Утверждаю:

Директор МАУ «ФОК «Кварц»

М.А.Горшков

«01» сентября 2017 года

ПРИНЯТО:

На заседании тренерского совета

Протокол № 8

От «30» 08 2017 года

ПОЛОЖЕНИЕ

О режиме занятий учащихся

Г.о.г.Бор

1.1. Настоящее Положение разработано с учетом: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»; СанПиН 2.4.4.31472-14; Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. Приказом Министерства образования и науки РФ 29 августа 2013г., №1008, Приказ Мин.спорта №1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, других нормативных документов, регулирующих деятельность МАУ «ФОК «Кварц» им. В.С. Щукина.

1.2. Настоящее Положение регламентирует режим занятий обучающихся МАУ «ФОК «Кварц» им. В.С. Щукина (далее Учреждение.)

1.3. Настоящее Положение обязательно для исполнения всеми обучающимися Учреждения и их родителями (законными представителями), обеспечивающими получение обучающимися дополнительного образования.

1.4. Текст настоящего Положения размещается на официальном сайте Учреждения в сети Интернет.

2. Режим занятий

2.1. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа следующего года. Образовательный процесс рассчитан на 44 недели.

2.2. Основные формы образовательного процесса:

- Тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированные с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивид. планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

2.3. Тренировочные занятия проводятся в любой день недели включая каникулярное время.

2.4. Начало учебных занятий - 08.00 часов, окончание 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00. Академический час- 45 минут.

Продолжительность одного занятия не может превышать:

на спортивно-оздоровительном этапе –1 часа (детям до 8 лет)

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;

2.5. После 45 минут занятий предоставляется возможность (не менее 10 минут) для отдыха детей. При этом сам тренировочный процесс продолжается.

2.6. Определения **максимального** объема недельной нагрузки.

Группа СОГ до 8 лет – 3 часа в неделю

Группа СОГ 8 лет и старше – от 3 до 6 часов в неделю

Группа СОГ (мужская команда) – от 3 до 6 часов в неделю

Группа НП до года – 6 часов в неделю

Группа НП свыше года – 8 часов в неделю

Группа ТГ первого года – от 10 до 12 часов в неделю

Группа ТГ второго года – от 10 до 12 часов в неделю

Группа ТГ третьего года – от 14 до 18 часов в неделю

Группа ТГ четвертого года - от 14 до 18 часов в неделю

Группа ТГ пятого года – от 14 до 18 часов в неделю