

Принято на заседании
педагогического совета
«04» 04 2023 г.
протокол № 2



УТВЕРЖДАЮ
Директор БУ ДО «СПОР № 5
им. В.Н. Кочкова»
И.В. Фомин
«04» 04 2023г.

Режим занятий
обучающихся бюджетного учреждения Чувашской Республики
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва №5 им. В.Н. Кочкова»

I. Формы образовательного процесса

Основными формами образовательного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- 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 занимающихся 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;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
- летние спортивно-оздоровительные лагеря.

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;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до четырех 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 академических часах. Академический час составляет 45 минут.

III. Режим занятий

В БУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва №5 имени В.Н. Кочкина» г. Чебоксары 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.
