

Утверждено  
приказом  
директора ГБУ ДО ПО «ЦСП»  
А.Б. Сидорова  
от «11» 15 г. № 170



## ПОЛОЖЕНИЕ

о режиме занятий обучающихся в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Псковской области «Центр спортивной подготовки»

Режим занятий в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Псковской области «Центр спортивной подготовки»

1. Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Псковской области «Центр спортивной подготовки» (далее – Учреждение) организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год начинается 01 января и заканчивается 31 декабря календарного года. Учебный год на отделении шахматы начинается 01 сентября и заканчивается 31 августа календарного года.

2. Занятия в Учреждении проводятся по дополнительным общеобразовательным программам физкультурно-спортивной направленности. Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения по дополнительным общеобразовательным программам очная. Формы проведения занятий аудиторная (теоретические) и внеаудиторная.

3. Тренировочные занятия в Учреждении проводятся в соответствии с учебным планом, из расчета 46 недель тренировочной работы и включают теоретические и практические занятия, промежуточную аттестацию, участие в соревнованиях, тренировочных сборах, инструкторскую и судейскую практику, 6 недель каникул.

4. Занятия в Учреждении проводятся ежедневно, включая выходные дни, посменно, согласно утвержденному расписанию. Начало занятий в 8.00 часов, окончание в 21.00 час.

5. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией Учреждения для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению тренеров-преподавателей, педагогов-организаторов с учетом пожеланий обучающихся, законных представителей обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

6. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации дополнительных общеобразовательных программ рассчитывается в академических часах (один академический час равен 40 минутам) с учетом

возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часов;

на этапе начальной подготовки – 2 часов;

на тренировочном этапе – 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

После 40 минут занятий организуется перерыв длительностью 10 минут.

7. Формы организации тренировочного процесса по дополнительным общеобразовательным программам:

занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей обучающихся;

индивидуальные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;

тренировочные сборы, мероприятия;

участие в спортивных соревнованиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

промежуточная и итоговая аттестации обучающихся.

8. Особенности формирования групп обучающихся и объем недельной тренировочной нагрузки определены в таблице № 1.

Таблица №1

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	1	4 - 8	10	24
Тренировочный этап (этап	Углубленной специализации)	2	8 - 10	12	18

спортивной специализации)	ии				
	Начальной специализации	6	10 - 12	14	12
Этап начальной подготовки	Свыше одного года	8	12 - 14	20	8
	До одного года	10	14 - 16	25	6
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	15-20	30	до 6

9. На всех этапах подготовки дополнительно к основному тренеру – преподавателю могут привлекаться другие тренеры – преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс, при условии их одновременной с основным тренером – преподавателем работы с обучающимися.

10. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов Учреждение организует образовательный процесс по дополнительным общеобразовательным программам с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Тренировочные занятия с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами организуются и проводятся как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.