

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ ДО СШОР №4

\_\_\_\_\_  
Н.А. Тарусова  
« 07 » февраля 2023г.

### **Режим занятий занимающихся (обучающихся) в МАУ ДО СШОР №4**

1. Учебно-тренировочный год в СШОР №4 начинается с 1 января. При совпадении 1 января и выходного дня (воскресенья), учебно-тренировочный год начинается со следующего после выходного рабочего дня.
2. Продолжительность учебно-тренировочного года – 52 недели.
3. Учебно-тренировочная нагрузка и режим занятий занимающихся (обучающихся) определяются СШОР №4 в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.
4. Расписание занятий в СШОР №4 составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к занятиям в общеобразовательной школе.
5. СШОР №4 работает по 6-дневной рабочей неделе (согласно расписания учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя)
6. Организацию учебно-тренировочного процесса осуществляют администрация и педагогические работники в соответствии с должностными инструкциями.
7. Учебные занятия могут проводиться как в помещениях СШОР, так и на базах иных образовательных организаций. При условии соблюдения требований к помещениям при организации образовательного процесса.
8. Основными формами организации образовательного процесса в учебных группах являются групповые тренировочные и теоретические занятия по видам спорта, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.
9. Формой промежуточной аттестации для обучающихся, а также основанием для перевода в группу следующего года обучения являются контрольно-переводные испытания, которые проводятся в конце учебного года и включают в себя оценку физической, технической и тактической подготовки занимающихся (обучающихся).
10. Педагогическим работникам категорически запрещается оставлять занимающихся (обучающихся) во время учебно-тренировочных занятий и во время проведения спортивно-массовых мероприятий, одних.
11. Запрещается удаление занимающихся (обучающихся) во время занятий, применение морального или физического воздействия на обучающихся.
12. Посещение обучающимися учебно-тренировочных занятий фиксируется тренерами - преподавателями в журнале учета групповых занятий.
13. Продолжительность одного занятия в группах:
  - начальной подготовки 1 г.о. не должна превышать 2-х академических часов;
  - начальной подготовки 2 г.о. не должна превышать 3-х академических часов;

- учебно-тренировочных не должна превышать 4-х академических часов.

14. Максимальный объем недельной учебной нагрузки составляет:

Шорт-трек, биатлон

Лыжные гонки

ГНП 1 г.о. - 6 часов;

ГНП 1 г.о. - 6 часов;

ГНП св. 1 г.о. - 8 часов;

ГНП св. 1 г.о. - 8 часов;

УТГ до 3-х лет – 14 часов;

УТГ до 2-х лет – 14 часов;

УТГ св. 3-х лет – 18 часов;

УТГ св. 2-х лет – 18 часов;

ГСС - 24 часов;

ГСС - 24 часов;

ВСМ - 32 часа.

ВСМ - 32 часа.

15. Учебно-тренировочные занятия следует начинать не ранее 8 часов.

Проведение нулевых тренировок не допускается.

16. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. В праздничные дни занятия не проводятся.