



**Режим и формы занятий обучающихся
в муниципальном учреждении дополнительного образования
«Центр развития физической культуры и спорта»
г. Волжска Республики Марий Эл**

1. Режим занятий обучающихся в муниципальном учреждении дополнительного образования «Центр развития физической культуры и спорта» г. Волжска Республики Марий Эл (далее – учреждение) соответствует этапу обучения и устанавливается расписанием, утверждаемым директором учреждения по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся, возрастных особенностей учащихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

2. Учреждение реализует дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Учебный год в учреждении начинается 1 сентября. Утверждение контингента воспитанников производится ежегодно до 15 сентября. Возможно доукомплектование учебных групп Учреждения в течение учебного года в соответствии с установленными нормативами. Прием заявлений на обучение начинается с 09 августа.

Продолжительность учебного года – 46 недель учебных занятий в условиях Учреждения.

3. Занятия в объединениях по видам спорта могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения.

4. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни.

5. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.

6. Максимально допустимая нагрузка в учебные дни составляет не более трех академических часов, в выходные и каникулярные дни – не более четырех академических часов в день.

После 45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для активного отдыха обучающихся в виде перерывов между упражнениями.

Недельная нагрузка для учебных групп составляет:

- обучение по программе 1, 2, 3 года обучения в рамках персонифицированного финансирования – 4 часа в неделю (144 часа в год), в рамках реализации муниципального задания – от 2 до 6 часов в неделю (72 - 276 часов в год);

- обучение по программе 4, 5 года обучения осуществляется в рамках реализации муниципального задания и предполагает реализацию программы по общей физической подготовке в объеме 6 часов в неделю (276 часов в год) и реализацию программы по технико-тактической (технической) подготовке в объеме 6 часов в неделю (276 часов в год);

- обучение по программе 6, 7, 8 года обучения осуществляется в рамках реализации муниципального задания и предполагает реализацию программы по общей физической подготовке в объеме 9 часов в неделю (414 часов в год) и реализацию программы по технико-тактической (технической) подготовке в объеме 9 часов в неделю (414 часов в год).

По заявлению или просьбе родителей (законных представителей) обучающихся время занятий может быть изменено.

7. Объем нагрузки на учебном занятии определяется тренером-преподавателем в соответствии с учебным планом-графиком и учётом индивидуальных особенностей обучающихся. Возможно изменение интенсивности и объёмов нагрузки на занятиях в соответствии с физиологическими особенностями организма обучающихся. Учебный план-график составляется на основе содержания и объёмов, рекомендованных реализуемой в учреждении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой по данному виду спорта.

8. В каникулярное время учреждение может открывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря, проводить учебно-тренировочные сборы. Обучающиеся могут выезжать в спортивно-оздоровительные лагеря для продолжения учебных занятий.

9. Основными формами учебного процесса являются:
групповые учебные и теоретические занятия;
индивидуальные учебные занятия;
медико-восстановительные мероприятия;
тестирование;
медицинский контроль;
участие в матчевых встречах, соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях различного уровня;
учебно-тренировочные сборы;
инструкторская и судейская практика.

Основными формами организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы является проведение соревнований, турниров по различным видам спорта, командирование команд и отдельных спортсменов на соревнования различного уровня.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием **электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.**

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.