

**Образовательное учреждение дополнительного образования
«Учебно-спортивный центр» Регионального отделения
Общероссийской общественно-государственной организации
«Добровольное общество содействия армии, авиации и флоту России»
Брянской области**

Принято на педагогическом совете
Протокол № 1 от 01 сентября 2019 г.



П. А. Кушнир
09
2019г.

**Режим занятий обучающихся
в ОУДО «УСЦ РО ДОСААФ России Брянской области»**

1. Учебный год в Учреждении начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа, рассчитан на 52 недель (44 недели в условиях УСЦ и 8 недель в условиях самостоятельной работы в летний период активного отдыха)
2. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом.
3. Сентябрь предоставляется тренерам-преподавателям для комплектования учебных групп.
4. Учреждение организует работу с обучающимися в течение календарного года. В каникулярное время учреждение может открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.
5. Начало занятий в Учреждении должно быть не ранее 8.00, окончание занятий должно быть не позднее 20.00 ч. При необходимости время занятий может быть изменено, но не более чем на 45 минут.
6. Занятия в Учреждении могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.
7. Режим спортивно-оздоровительных занятий соответствует этапу подготовки и устанавливается расписанием, утверждаемым директором Учреждения по представлению педагогических работников с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.
8. Продолжительность занятий определяется образовательной программой. Учебной единицей является академический час – 45 минут. Дни и время занятий определяются расписанием.

Учебный план спортивно-оздоровительного этапа рассчитан на 52 недели (44 недели в условиях УСЦ и 8 недель в условиях самостоятельной работы в летний период активного отдыха), с учетом специфики этапа, где отражены разделы:

ОФП – общая физическая подготовка;

СФП - специальная физическая подготовка;

СТП - специальная техническая подготовка;

ТП - теоретическая подготовка;

СКИ - соревнования и контрольные испытания;

ИСП - инструкторская и судейская практика;

ВМ - восстановительные мероприятия;

Медицинское обследование,

согласно Таблице №2 «Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе».

Учебный план для спортивно-оздоровительного этапа приведен в Таблице №4.

Календарный учебный график распределения учебного материала на спортивно-оздоровительном этапе приведен в Таблице №5 и Таблице №5А.

Продолжительность одного тренировочного занятия считается в академических часах (45 мин) не должна превышать:

- в **спортивно-оздоровительных группах**– 1 часа.