

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «Каргасокская
детско-юношеская спортивная
школа»

И.В. Кирин
« 2 » сентября 2019 г.



МБОУ ДО «Каргасокская ДЮСШ»

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

На 2019-2020 учебный год.

Школа работает в режиме 6-ти дневной рабочей недели.

Время работы школы с 9.00 до 20.00 часов.

Время одного часа занятия – 45 минут.

Перерыв между занятиями – 10 минут.

Продолжительность учебного года 34 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 8 недель в условиях оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Расписание занятий составляется согласно нормам максимального объема учебной нагрузки, согласно требованиям СанПин.

Реализация учебных программ осуществляется в соответствии с научно-разработанной системой многолетней спортивной подготовки, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, в рамках следующих этапов обучения:

1. Спортивно-оздоровительный этап:

Возраст обучающихся 6-18 лет, срок обучения (весь период) от 1 года до 8 лет

2. Этап начальной подготовки:

Возраст обучающихся преимущественно от 6 до 18 лет, срок обучения до 3 лет.

3. Учебно-тренировочный этап:

Возраст обучающихся от 12 до 23 лет, срок обучения – 5 лет.