

Рассмотрено и принято  
на заседании педагогического совета  
БУ ДО города Омска  
«СДЮСШОР № 35»

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. директора БУ ДО города Омска  
«СДЮСШОР № 35»

В.Н. Овчаров

Протокол от «14» 07 2018 г.  
№ 4

**СОГЛАСОВАНО**

Родительским советом

Советом обучающихся

Протокол № 1

от «14» 07 2018 г.



### **РЕЖИМ**

#### **занятий обучающихся БУ ДО города Омска «СДЮСШОР № 35»**

1. Обучение и воспитание ведется на русском языке, учебный год и тренировочные занятия начинаются 1 сентября.

2. Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели (по программам спортивной подготовки), 46 недель (по дополнительным предпрофессиональным программам), 36 недель (по дополнительным общеразвивающим программам).

3 Продолжительность учебного года и летних каникул устанавливается в соответствии с годовыми планами.

4. Тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором Учреждения.

5. Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Недельная учебная нагрузка:	Продолжительность одного занятия, (академ. час.)
СОГ – 3 академических часа;	1
НП-1 – 6 академических часов;	2
НП-2 – 8 академических часов;	2
НП-3 – 8 академических часов;	2
Т-1 – 12 академических часов;	3
Т-2 – 12 академических часов;	3
Т-3 – 18 академических часов;	3
Т-4 – 18 академических часов;	3
Т-5 – 18 академических часов;	3
ССМ (в течение всего периода) – 24 академических часа.	4