

Рассмотрено и одобрено
на тренерском совете
Протокол № 1
от «06» февраля 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦРФ «Зенит» г. Пензы
Д.Е. Сергеев
«06» февраля 2024 г.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ
обучающихся в Центре детского и юношеского футбола
Муниципального автономного учреждения «Центр развития футбола
«Зенит» г. Пензы

г. Пенза, 2024 год

Тренировочный год в Муниципальном автономном учреждении «Центр развития футбола «Зенит» г. Пензы» (далее - Учреждение) начинается 01 сентября. При совпадении 1 сентября и выходного дня (воскресенья), учебный год начинается со следующего после выходного рабочего дня.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного года.

Продолжительность учебно-тренировочного года, учебно-тренировочной недели устанавливаются годовым календарно-тематическим планом.

1. Режим занятий.

1.1. Все группы занимаются во вторую смену.

1.2. Начало занятий в Учреждении не ранее 07:30ч. По заявлению родителей (законных представителей) обучающихся время занятий может быть изменено.

1.3. Максимально допустимая нагрузка в течение дня составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 академических часа;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 академических часа;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 академических часов.

1.4. Окончание занятий не позднее 20.00ч. По заявлению родителей (законных представителей) обучающихся время занятий может быть изменено.

1.5. Академический час в Учреждении составляет 45 мин.

1.6. Занятия в Учреждении могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

1.7. После 30-45 мин занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 мин для отдыха занимающихся в виде перерывов между упражнениями.

1.8. Режим занятий соответствует этапу подготовки и устанавливается расписанием, утвержденным директором Учреждения по представлению тренеров-преподавателей с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

1.9. В Учреждении максимальная продолжительность занятий в неделю не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – до 1 года - 6 часов, свыше 1 года – 8 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 1,2,3 года обучения – 10 часов, 4,5 года обучения – 12 часов, этап совершенствования спортивного мастерства – 16 часов.

2. Формы программ.

2.1. С учетом потребностей и возможности личности, дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в Учреждении осваиваются в очной форме.