Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Витязь» города Пензы

 *ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ*

*Педагогическим советом Директор МБУ ДО СДЮСШОР*

*МБУ ДО СДЮСШОР «Витязь» г. Пензы*

*«Витязь» г. Пензы*

*Протокол № ­­­ 2 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Н. Бурментьев*

*от 20.12.2015 г. Приказ № 113 от 27.12.2015 г.*

***РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ***

 ***обучающихся в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва «Витязь» города Пензы***

*г. Пенза*

*2015 г.*

 Учебный *год в МБУ ДО СДЮСШОР «Витязь» г. Пензы (далее*

 *Школа) начинается 1 сентября.*

 Школа организует работы с обучающимися в течение всего

 календарного года.

 Продолжительность учебного года, учебной недели устанавливаются

 годовым учебным графиком.

1. Режим занятий.
	1. Занятия проходят в две смены. 1 смена с 8.00, 2 смена с 14.30. По

 заявлению родителей (законных представителей) обучающихся

 время занятий может быть изменено.

1.2. Максимально допустимая нагрузка в течение дня составляет:

 -на этапе начальной подготовке до 1 года обучения – 2

 академических часа;

 --на этапе начальной подготовке св. 1 года обучения – 2, 15

 академических часа;

 -на тренировочном этапе -3 академических часа;

 -на этапе совершенствования спортивного мастерства -4

 академических часа;

 - на этапе высшего спортивного мастерства -6 академических часов.

 Окончание занятий не позднее 21 часа. По заявлению родителей

 (законных представителей) обучающихся время занятий может быть

 изменено.

* 1. Академический час в Школе составляет 45 минут.
	2. Занятия в Школе могут проводиться в любой день недели, включая воскресенье и каникулы.
	3. После 30-45 мин. занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 мин. для отдыха обучающихся в виде перерывов между упражнениями.
	4. Режим занятий соответствует этапу подготовки и устанавливается расписанием, утвержденным директором Школы по представлению тренеров-преподавателей с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.
	5. В Школе максимальная продолжительность занятий в неделю не может превышать:

-на этапе начальной подготовки до 1 года – 6 часов;

-на этапе начальной подготовки св. 1 года – 9 часов;

-на тренировочном этапе до 2-х лет – 12 часов;

-на тренировочном этапе св 2-х лет – 18 часов;

-на этапе совершенствования спортивного мастерства до 1 года – 24 часа;

-на этапе совершенствования спортивного мастерства св 1 года – 28 часов;

-на этапе высшего спортивного мастерства – 32 часа.

1. Форма обучения.

 2.1. С учетом потребностей и возможности личности, образовательные

 программы в Школе осваиваются в очной форме.