

«ПРИНЯТО»

Педагогическим Советом
МБУ ДО СШОР «Горизонт» г. Пензы
Протокол № 1

« 13 » 03 20 23 г

«УТВЕРЖДЕНО»



Директор
МБУ ДО СШОР «Горизонт» г. Пензы
А.Ф. Пантелеев
Приказ № 43/1 от « 13 » 03 20 23 г.

**Режим занятий обучающихся,
формы, периодичность в
Муниципальном бюджетном учреждении
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва
«Горизонт» города Пензы»**

город Пенза
2023 г.

Учебно-тренировочный год в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «горизонт» города Пензы» (далее - Учреждение) начинается 01 сентября.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного года.

Продолжительность учебно-тренировочного года, учебно-тренировочной недели устанавливаются годовым календарным графиком.

1.Режим занятий.

1.1. Учебно-тренировочный процесс происходит в первую и (или) вторую смены.

1.2.Начало учебно-тренировочных занятий в Учреждении не ранее 07 ч. 30мин. Окончание учебно-тренировочных занятий не позднее 20.00ч. 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 учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 академических часа;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства – 4 академических часов.

1.4. Академический час в Учреждении составляет 45 мин.

1.5. Учебно-тренировочные занятия в Учреждении могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

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

1.7. Режим учебно-тренировочных 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.

1.8. В Учреждении максимальная продолжительность учебно-тренировочных занятий в неделю не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – до 1 года - 6 часов, свыше 1 года – 9 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 1,2,3 года обучения – 12 часов, 4,5 года обучения – 16 часов.

2. Формы программ.

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