

Утверждено  
приказом МУ ДО  
«Сернурский ЦФКС»  
от 08.09.2017 г. №5

### **Режим занятий обучающихся в МУ ДО «Сернурский ЦФКС»**

1. Начало и окончание учебного года в МУ ДО «Сернурский ЦФКС» (далее – Учреждение) зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией спортивной школы для каждого вида спорта индивидуально.

2. Продолжительность учебного года в учебных группах составляет не менее 46 недель.

3. Учебные занятия начинаются с 12 часов 00 мин.

4. Режим занятий учащихся устанавливается следующий:

-Тренировка 3-4 раза в неделю по 90 мин. для групп первого, второго и третьего годов обучения).

-Тренировка 4-6 раз в неделю по 135-180 мин. для групп четвертого и пятого годов обучения.

#### **Режим работы для обучающихся:**

- для спортивно - оздоровительной группы – до 6 часов в неделю;

- для групп 1-го года обучения - 6 часов в неделю;

- для групп 2-го года обучения - 9 часов в неделю;

- для групп 3-го года обучения - 9 часов в неделю;

- для групп 4-го года обучения - 12 часов в неделю;

- для групп 5-го года обучения - 14 часов в неделю;

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях, инструкторская судейская практика учащихся.

6. Расписание занятий составлено по согласованию с администрацией Учреждения.

7. Окончание занятий в Учреждении - не позднее 21 часов 00 мин.

8. Занятия в Учреждении проводятся ежедневно.

9. Режим занятий в Учреждении устанавливается расписанием, утверждаемым директором Учреждения по представлению педагогических работников с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

10. Иные особенности режима занятий учащихся в Учреждении устанавливаются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.