

**Режим занятий обучающихся в муниципальном автономном  
учреждении дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Сибиряк»**

1. Режим занятий обучающихся в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Сибиряк» (далее – Учреждение) устанавливается расписанием, утверждаемым директором Учреждения по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

2. Учреждение реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта «лыжные гонки», «биатлон», «спортивное ориентирование» в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Учебный год в Учреждении начинается с 1 января. Окончательное комплектование объединений и учебной нагрузки тренеров-преподавателей устанавливается на 15 декабря. Продолжительность учебного года – 52 недели для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

3. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00. Окончание занятий должно быть не позднее 20.00.

4. Продолжительность каждого учебно-тренировочного занятия определяется государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами и составляет:

на этапе начальной подготовки - 2 часа;

на учебно-тренировочном этапе - 3 часа;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа;

на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часа.

5. Объем нагрузки на учебно-тренировочном занятии определяется тренером-преподавателем в соответствии с месячным планом и учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Возможно изменение интенсивности и объема нагрузки на занятии в соответствии с физиологическими особенностями организма обучающихся. Месячный план составляется на основе содержания и объемов, определенных программами учреждения и рабочей программой по данному виду спорта.

6. Иные особенности режима занятий обучающихся в учреждении устанавливаются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.