



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО "СШ "Триумф"

Банников Е.В.

" \_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023г.

**Режим занятий учащихся муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
"Спортивная школа "Триумф"  
муниципального образования города Братска**

1. Учебный год в МБУ ДО "СШ "Триумф" муниципального образования города Братска начинается 1 января и заканчивается 31 декабря соответствующего года, включая проведение итоговой аттестации.
2. В соответствии с годовым календарным учебным графиком продолжительность учебного года составляет 52 недели занятий.
3. Тренировки проводятся в две смены.
4. Учебно - тренировочные занятия начинаются в 8 часов 00 минут.
5. Максимально допустимая нагрузка в течение дня составляет:
  - На этапе начальной подготовке полтора-два часа.
  - На учебно - тренировочном этапе три-четыре часа.
  - На этапе совершенствования спортивного мастерства – 3-4 часа.
  - На этапе высшего спортивного мастерства – 4 часа.В группах, где нагрузка составляет более 18-20 часов (ССМ, ВСМ), возможно проведение двух тренировок в день.
6. Астрономический час в МБУ ДО "СШ "Триумф" составляет 60 минут.
7. Окончание учебно - тренировочных занятий в МБУ ДО "СШ "Триумф" должно быть не позднее 21.00ч.
8. Учебно - тренировочные занятия в МБУ ДО "СШ "Триумф" могут проводиться в любой день недели, включая воскресенье и каникулы.
9. Режим учебно- тренировочных занятий соответствует этапу подготовки и устанавливается расписанием, представленным тренером-преподавателем, утверждаемым директором МБУ ДО "СШ "Триумф" по представлению с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно- гигиенических норм.

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

- 4,5-9 часов на этапе начальной подготовки;
- 8- 18 часов на тренировочном этапе;
- 16- 24 часов на этапе спортивного совершенствования;
- 20- 32 часа на этапе высшего спортивного мастерства.

11. При объединении в одну группу занимающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

**Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:**

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.