

*Нижегородская региональная детская общественная организация
«Центр современной хореографии»
г. Нижний Новгород*

Свидетельство № 1125200002730 выдан Главным управлением Минюста России по Нижегородской области

**ПРАВИЛА ВНУТРЕННЕГО РАСПОРЯДКА ДЛЯ членов
НР ДОО «Центр современной хореографии»**



1. Приходить на учебно-тренировочные занятия за 10-15 минут до начала
 2. Переодеваться в специальную форму в специально отведённых под эти цели раздевалках.
 3. Иметь специальную, предназначенную только для занятий танцами форму
 4. В танцевальный (спортивный) зал входить только с разрешения или по приглашению преподавателя, и только в специальной форме и специальной обуви.
 5. Уходя с занятий не оставлять свои вещи в зале.
 6. Во время занятий вести себя скромно, быть внимательной, четко выполнять задания педагога
 7. По необходимости спрашивать у тренера разрешения выйти из зала.
 8. Иметь сменную обувь для фойе и туалета
 9. Быть вежливой, не забывать слова: «Здравствуйте», «До свидания», «Спасибо», «Пожалуйста» и т.д.
 10. «Молчание - золото!» - не разрешается во время занятий разговаривать, отвлекаться, мешать другим учащимся, осваивать учебный материал.
 11. «Тяжело в ученье - легко в бою» - стараться осваивать программу обучения в полном объеме, выполнять все требования преподавателя:
 - *Нарабатывать технику, как отдельных элементов, так и всей танцевальной композиции вместе с педагогом и обязательно самостоятельно.
 - *Выполнять домашнее задание.
 - *Принимать участие во всех контрольных испытаниях: зачетах, экзаменах, конкурсах, чемпионатах
 12. «Береги здоровье с молодая!» Нельзя приходить на занятия в нездоровом состоянии.
 - При первом недомогании сообщить преподавателю или родителям.
 13. После занятий обязательно полностью переодеваться- в противном случае это может привести к заболеванию.
 14. Необходимо соблюдать правильный режим питания:
 - Кушать за два часа до тренировки
 - Во время занятий разрешается пить только воду в не большом количестве (не более 2-3 глотков)
 - Соблюдать диету, употреблять больше фруктов и овощей (витаминов)
 15. Нужно чтобы у тебя всегда было всё - своё! (инвентарь, реквизиты и аксессуары для танца, вода, косметика, тренировочная форма, обувь и т.д.)
 16. Необходимо приходить на занятия с аккуратно убранный головой.
 17. Уметь делать себе причёску и на тренировку, и на конкурс. Уметь делать себе макияж.
 18. Соблюдать гигиену, содержать в чистоте тело, следить за руками, ногами, ногтями.
 19. На выступления проверять костюмы – чтобы они были чистыми и выглаженными. Каждый костюм должен висеть на отдельной вешалке. Костюмы на выступления приносят в специальном чехле.
- *Приходить из дома в концертном костюме – запрещается - во избежание порчи костюма.
20. Не забывайте: «Без труда-не вытащишь и рыбку из пруда!»

Программа обучения рассчитана на 10 лет.

По окончании выдается свидетельство об окончании!

Золотая медаль! – лучшая награда за ваш многолетний труд