

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
МБУДО СШОР № 5 «Орбита»  
Протокол от «13» декабря 2023г. № 2

СОГЛАСОВАНО  
с Родительским комитетом  
МБУДО СШОР № 5 «Орбита»  
Протокол от «12» декабря 2023г. №2

СОГЛАСОВАНО  
с советом обучающихся  
МБУДО СШОР № 5 «Орбита»  
Протокол от «12» декабря 2023г. № 2

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУДО СШОР № 5  
«Орбита»  
\_\_\_\_\_ Л.В. Мухачев  
«13» декабря 2023г.

Положение  
о режиме занятий обучающихся муниципального бюджетного  
учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 5 «Орбита»

1.1. Положение о режиме занятий обучающихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 5 «Орбита» (далее Положение) регулирует организацию учебно-тренировочного процесса и регламентирует режим занятий обучающихся в МБУДО СШОР № 5 «Орбита» (далее Учреждение).

1.2. Положение о режиме занятий обучающихся МБУДО СШОР № 5 «Орбита» разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2;
- Уставом Учреждения.

## 2. Режим образовательного процесса

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Срок начала и окончания учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку.

Срок начала учебно-тренировочного процесса:

- в Учреждении с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (спортивного сезона), в которых планируется участие обучающихся, начинается 1 октября;

Срок окончания учебно-тренировочного процесса:

- заканчивается по окончании получения образования (завершением обучения) по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Продолжительность учебного года – 52 недели.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в течение всего календарного года, включая каникулярное время: 46 недель обучение осуществляются непосредственно в условиях Учреждения и 6 недель (каникулярное время, время периода отпусков тренерско-преподавательского состава) – в форме самостоятельных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки, в том числе в условиях спортивно-оздоровительных лагерей.

Наполняемость учебно-тренировочных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по культивируемым видам спорта.

Учебно-тренировочный процесс проводится Учреждением в соответствии с годовым учебно - тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Продолжительность учебной недели устанавливается в зависимости от учебно-тренировочной нагрузки и объема соревновательной деятельности в пределах рабочей недели тренера - преподавателя.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

### 3. Режим занятий

Расписание занятий утверждается директором МБУДО СШОР № 5 «Орбита». Занятия могут проводиться в любой день недели.

Начало занятий: согласно утвержденному расписанию занятий, не ранее 8.00 часов утра.

Окончание занятий: согласно расписанию, не позднее 20.00 для обучающихся 7 – 15 лет. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Обучающиеся должны приходить на занятия не позднее, чем за 10-15 минут до их начала.

Продолжительность учебного занятия определяется количеством астрономических часов; длительность одного часа составляет 60 минут. В зависимости от программы занятия проводятся от 3 до 6 раз в неделю, продолжительностью от 2 до 4 астрономических часов.

В Учреждении устанавливается следующий режим занятий по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки:

#### **по виду спорта «баскетбол»:**

- на этапе начальной подготовки до года обучения – 4,5-6 часов в неделю;
- на этапе начальной подготовки свыше года обучения – 6-8 часов в неделю;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения – 8-14 часов в неделю;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения – 12-18 часов в неделю;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 16-24 часов в неделю;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 20-32 часа в неделю.

**по виду спорта «ТХЭКВОНДО»:**

**спортивная дисциплина «ВТФ - пхумсэ»**

- на этапе начальной подготовки до года обучения – 4,5-6 часов в неделю;
- на этапе начальной подготовки свыше года обучения – 6-8 часов в неделю;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения – 10-14 часов в неделю;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения – 14-18 часов в неделю;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 18-24 часов в неделю;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 24-32 часа в неделю.

**спортивная дисциплина «ВТФ - весовая категория»**

- на этапе начальной подготовки до года обучения – 6-8 часов в неделю;
- на этапе начальной подготовки свыше года обучения – 8-10 часов в неделю;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения – 10-14 часов в неделю;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения – 14-18 часов в неделю;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 20-24 часов в неделю;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 24-32 часа в неделю.

**по виду спорта «футбол»:**

- на этапе начальной подготовки до года обучения – 4,5 часов в неделю;
- на этапе начальной подготовки свыше года обучения – 6 часов в неделю;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения – 10-часов в неделю;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения – 12 часов в неделю;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 16 часов в неделю;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 18 часов в неделю.

В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья обучающихся вводятся обязательные перерывы (*с учетом специфики вида спорта продолжительность не менее 10 минут*):

для детей 8 лет и старше - после 45 минут занятия;

Возможно введение перерывов для отдыха занимающихся в индивидуальном порядке или по подгруппам без прерывания всего учебно-тренировочного процесса в целом, при этом не должны быть превышены временные ограничения занятия до перерыва, установленные в зависимости от возраста обучающегося в настоящем пункте.

В период каникул для обеспечения непрерывности освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие обучающихся в учебно - тренировочных сборах, проводимых Учреждением.

#### 4. Ведение документации

Посещение обучающимися учебно-тренировочных занятий фиксируется в «Журнале учета работы тренера-преподавателя».

#### 5. Заключительные положения

Настоящее Положение является локальным нормативным актом Учреждения, принято в порядке, предусмотренном Уставом Учреждения, вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Учреждения и действует бессрочно.

Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме, принимаются с учётом мнения Совета обучающихся Учреждения, Совета родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся Учреждения, представительных органов обучающихся (при наличии) в порядке, предусмотренном уставом Учреждения для принятия Положения, и вступают в силу с даты утверждения директором Учреждения.

После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений в Положение) предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 5  
"ОРБИТА"**, Мухачев Леонид Вадимович, директор

11.01.24 08:23 (MSK)

Сертификат 3EB6555541B15010AF2B54C5A22DDD2C