

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования Спортивная
школа «Юность»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ «Юность»



Э.Ю. Антонов
Пр. № 4611-011 от 12.06. 2023 г.

ПРИНЯТО
Протокол педагогического совета
От 30.05. 2023 г. № 2

**Положение
о режиме занятий обучающихся
муниципального автономного учреждения дополнительного
образования Спортивная школа «Юность»**

1. Общие положения

1.1. Положение о режиме занятий обучающихся МАУ ДО СШ «Юность» (далее соответственно – Учреждение, Положение) 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»;
- Федеральным законом от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629;
- 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.

1.2. Настоящее Положение разработано в целях регламентирования образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса в соответствие с действующим законодательством и иными нормативно-

правовыми документами и определяет порядок организации образовательного процесса в Учреждении в течение установленной продолжительности учебного года (спортивного сезона) в соответствии с санитарными нормами и правилами.

1.3. Организация образовательного процесса в Учреждении регламентируется Уставом Учреждения, настоящим Положением и иными локальными нормативными актами Учреждения, в том числе дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и спорта: дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта и дополнительными образовательными программами спортивной подготовки (включающими в себя годовой учебно-тренировочный план, календарный план воспитательной работы, план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, планы инструкторской и судейской практики, планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, а также календарным учебно-тренировочным графиком, расписаниями занятий, индивидуальными учебными планами.

2. Режим образовательного процесса

2.1. 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 01 сентября;

- для групп этапа начальной подготовки первого года обучения, начинающие спортивный сезон с осени, - 01 октября текущего года.

Срок окончания учебно-тренировочного процесса:

- заканчивается по окончании получения образования (завершением обучения) по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, - 31 августа следующего года.

2.2. Продолжительность учебного года – 52 недели.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в течение всего учебного года (спортивного сезона), включая каникулярное время: 45 недель обучение осуществляются непосредственно в условиях Учреждения и 7 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.

2.3. Численный состав, обучающихся (учащихся), их возраст, нагрузка обучающихся в неделю, срок реализации дополнительных общеразвивающих программ регламентируется муниципальным заданием, учебным планом и приказом директора ежегодно.

Дополнительные общеразвивающие программы:

| год обучения | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Максимальный возраст обучения на программе (лет) | Количество обучающихся в группе (чел) | Недельная нагрузка (час) |
|--------------|--|--|---------------------------------------|--------------------------|
| 1,2,3 | 6 | до 18 | 10 - 30 | 6 |

2.4. Наполняемость учебно-тренировочных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по культивируемым видам спорта, разработанными с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, принятыми в соответствии с порядком, установленным Уставом Учреждения.

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

БОКС

| Этап подготовки | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Минимальное количество обучающихся в группе (чел) | Недельная нагрузка (час) |
|--|--------------|--|---|--------------------------|
| этап начальной подготовки | НП-1 | 9 – 10 | 10 | 4,5 |
| | НП-2 | 10 – 11 | 10 | 6 |
| | НП-3 | 11 – 12 | 10 | 8 |
| учебно-тренировочный (спортивной специализации) этап | УТ-1 | 12 – 13 | 8 | 10 |
| | УТ-2 | 13 – 14 | 8 | 10 |
| | УТ-3 | 14 – 15 | 8 | 12 |
| | УТ-4 | 15 – 16 | 8 | 16 |
| | УТ-5 | 16 – 17 | 8 | 16 |
| этап совершенствования спортивного мастерства | ССМ-1 | 14 – 16 | 4 | 20 |
| | ССМ-2 | 15 – 17 | 4 | 20 |
| | ССМ-3 | 16 – 17 | 4 | 20 |

ДЗЮДО

| Этап подготовки | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Минимальное количество обучающихся в группе (чел) | Недельная нагрузка (час) |
|---------------------------|--------------|--|---|--------------------------|
| этап начальной подготовки | НП-1 | 7 – 8 | 10 | 4,5 |
| | НП-2 | 8 – 9 | 10 | 6 |
| | НП-3 | 9 – 10 | 10 | 6 |
| | НП-4 | 10 – 11 | 10 | 8 |

| | | | | |
|--|-------|---------|---|----|
| учебно-тренировочный (спортивной специализации) этап | УТ-1 | 11 – 12 | 6 | 10 |
| | УТ-2 | 12 – 13 | 6 | 10 |
| | УТ-3 | 13 – 14 | 6 | 12 |
| | УТ-4 | 14 – 15 | 6 | 16 |
| | УТ-5 | 15 – 16 | 6 | 16 |
| этап совершенствования спортивного мастерства | ССМ-1 | 14 – 16 | 2 | 20 |
| | ССМ-2 | 15 – 17 | 2 | 20 |
| | ССМ-3 | 16 – 17 | 2 | 20 |

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА)

| Этап подготовки | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Минимальное количество обучающихся в группе (чел) | Недельная нагрузка (час) |
|--|--------------|--|---|--------------------------|
| этап начальной подготовки | НП-1 | 7 – 8 | 10 | 4,5 |
| | НП-2 | 8 – 9 | 10 | 6 |
| | НП-3 | 9 – 10 | 10 | 6 |
| | НП-4 | 10 – 11 | 10 | 8 |
| учебно-тренировочный (спортивной специализации) этап | УТ-1 | 11 – 12 | 8 | 10 |
| | УТ-2 | 12 – 13 | 8 | 10 |
| | УТ-3 | 13 – 14 | 8 | 12 |
| | УТ-4 | 14 – 15 | 8 | 16 |
| этап совершенствования спортивного мастерства | ССМ-1 | 14 – 16 | 4 | 20 |
| | ССМ-2 | 15 – 17 | 4 | 20 |
| | ССМ-3 | 16 – 17 | 4 | 20 |

ПЛАВАНИЕ

| Этап подготовки | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Минимальное количество обучающихся в группе (чел) | Недельная нагрузка (час) |
|--|--------------|--|---|--------------------------|
| этап начальной подготовки | НП-1 | 7 – 8 | 15 | 4,5 |
| | НП-2 | 8 – 9 | 15 | 8 |
| учебно-тренировочный (спортивной специализации) этап | УТ-1 | 9 – 10 | 12 | 12 |
| | УТ-2 | 10 – 11 | 12 | 12 |
| | УТ-3 | 11 – 12 | 12 | 14 |
| | УТ-4 | 12 – 13 | 12 | 16 |
| | УТ-5 | 13 – 14 | 12 | 16 |
| этап совершенствования спортивного мастерства | ССМ-1 | 12 – 15 | 7 | 20 |
| | ССМ-2 | 13 – 16 | 7 | 20 |
| | ССМ-3 | 14 – 17 | 7 | 20 |

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

| Этап подготовки | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления (лет) | | Минимальное количество обучающихся в группе (чел) | Недельная нагрузка (час) |
|---------------------------|--------------|--|-----|---|--------------------------|
| | | м | д | | |
| этап начальной подготовки | НП-1 | 7-8 | 6-7 | 10 | 6 |
| | НП-2 | 8-9 | 7-8 | 10 | 8 |
| | УТ-1 | 9-10 | 8-9 | 5 | 10 |

| | | | | | |
|--|-------|-------|-------|---|----|
| учебно-тренировочный (спортивной специализации) этап | УТ-2 | 10-11 | 9-10 | 5 | 12 |
| | УТ-3 | 11-12 | 10-11 | 5 | 14 |
| | УТ-4 | 12-13 | 11-12 | 5 | 16 |
| | УТ-5 | 13-14 | 12-13 | 5 | 18 |
| этап совершенствования спортивного мастерства | ССМ-1 | 13-15 | 12-14 | 2 | 20 |
| | ССМ-2 | 14-16 | 13-15 | 2 | 20 |
| | ССМ-3 | 15-17 | 14-16 | 2 | 20 |
| | ССМ-4 | 16-17 | 15-17 | 2 | 20 |
| | ССМ-5 | – | 16-17 | 2 | 20 |

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

| Этап подготовки | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Минимальное количество обучающихся в группе (чел) | | Недельная нагрузка (час) |
|--|--------------|--|---|-------|--------------------------|
| | | | инд. | груп. | |
| этап начальной подготовки | НП-1 | 6 – 7 | 12 | 12 | 6 |
| | НП-2 | 7 – 8 | 12 | 12 | 8 |
| учебно-тренировочный (спортивной специализации) этап | УТ-1 | 8 – 9 | 5 | 6 | 12 |
| | УТ-2 | 9 – 10 | 5 | 6 | 12 |
| | УТ-3 | 10 – 11 | 5 | 6 | 12 |
| | УТ-4 | 11 – 12 | 5 | 6 | 14 |
| | УТ-5 | 12 – 13 | 5 | 6 | 16 |
| этап совершенствования спортивного мастерства | ССМ-1 | 12 – 14 | 2 | 6 | 20 |
| | ССМ-2 | 13 – 15 | 2 | 6 | 20 |
| | ССМ-3 | 14 – 16 | 2 | 6 | 20 |
| | ССМ-4 | 15 – 17 | 2 | 6 | 20 |
| | ССМ-5 | 16 – 17 | 2 | 6 | 20 |

2.5. Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утверждённой Учреждением, осуществляющим образовательную деятельность:

дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта – 45 недель в год.

Содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и сроки обучения по ним определяются соответствующими образовательными программами, разработанными и утверждёнными Учреждением, реализующим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, с учётом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки:

дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта – 52 недели в год.

2.6. 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.

2.7. Продолжительность учебной недели устанавливается в зависимости от учебно-тренировочной нагрузки и объема соревновательной деятельности в пределах 6-дневной рабочей недели тренера-преподавателя. Образовательная деятельность в Учреждении не осуществляется в нерабочие и праздничные дни, установленные нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Красноярского края.

2.8. В каникулярное время, выходные и праздничные дни допускается проведение в Учреждении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, внеклассных, спортивно-массовых мероприятий с детьми, в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, законодательством об образовании и трудовым законодательством.

2.9. Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

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

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

2.11. 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.

2.11.1. 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;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.12. Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

2.13. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта устанавливается в академических часах (45 минут) и не должна превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2(двух) часов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2(двух) часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3(трёх) часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4(четырёх) часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.14. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.15. Промежуточная аттестация проводится Учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

3. Режим занятий

3.1. Время начала и окончания учебно-тренировочных занятий в Учреждении, регламентирует расписание учебных занятий. Занятия

проводятся в соответствии с утверждённым директором Учреждения расписанием.

3.2. Расписание занятий составляется администрацией Учреждения на календарный год, спортивный сезон по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях с учётом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-эпидемиологических требований.

3.3. Начало занятий: согласно утвержденному расписанию занятий, не ранее 8.00 часов утра. Окончание занятий: согласно расписанию, не позднее 20.00 для обучающихся 6 – 15 лет. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов.

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

3.5. В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья обучающихся вводятся обязательные перерывы (с учетом специфики вида спорта продолжительность не более 15 минут).

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.

3.6. 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 мероприятиях (сборах), проводимых Учреждением.

4. Заключительные положения

4.1. 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.

4.2. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме, принимаются в порядке, предусмотренном уставом Учреждения для принятия Положения, и вступают в силу с даты утверждения директором Учреждения.

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

4.4. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего установленные им нормы.

4.5. Настоящее Положение подлежит размещению на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».