

**Положение о режиме занятий обучающихся в  
МАУДОСШ «Дворец спорта»**

**1. Общие положения.**

1.1. Положение о режиме занятий обучающихся МАУДОСШ «Дворец спорта» (далее соответственно – Организация, 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»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629;
- Особенностями 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 Организации.

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 Организации в течение установленной продолжительности учебного года в соответствии с санитарными нормами и правилами.

1.3. Организация образовательного процесса в Организации регламентируется Уставом МАУДОСШ «Дворец спорта», настоящим Положением и иными локальными нормативными актами Организации, в том числе дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта (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.

Учебный год начинается 1 сентября календарного года. Продолжительность учебного года – 52 недели.

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

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

2.3. Учебно-тренировочный процесс проводится Организацией 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 Организации.

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

2.4. Продолжительность учебной недели устанавливается в зависимости от учебно-тренировочной нагрузки и объема соревновательной деятельности в пределах рабочей недели тренера-преподавателя. Образовательная деятельность в Организации не осуществляется в нерабочие и праздничные дни, установленные нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Владимирской области.

2.5. Занятия проводятся по группам, подгруппам или индивидуально.

2.6. При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- 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.

2.7. 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.

2.8. 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.

### **3. Режим занятий**

3.1. 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 21.30 часов.

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

3.2. В МАУДОСШ «Дворец спорта» устанавливается следующий режим занятий по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта:

**Бокс, Дзюдо, Лыжные гонки:** - на этапе начальной подготовки до года обучения – 6 часов в неделю;

- на этапе начальной подготовки свыше года обучения – 6-8 часов в неделю (занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 2 часа каждое);
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения – 10-14 часов в неделю (занятия проводятся 5-6 раз в неделю по 2-3 часа каждое);
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения – 16-18 часов в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 2-3 часа каждое);
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 20 часов в неделю (занятия проводятся 5-6 раз в неделю по 3-4 часа каждое);
- на этапе высшего спортивного мастерства – 24 часа в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 4 часа каждое).

**Фигурное катание на коньках:** - на этапе начальной подготовки до года обучения – 6-10 часов в неделю;

- на этапе начальной подготовки свыше года обучения – 12-14 часов в неделю (занятия проводятся 3-5 раз в неделю по 2-3 часа каждое);
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения – 14-18 часов в неделю (занятия проводятся 5-6 раз в неделю по 3-4 часа каждое);

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения – 20-22 часа в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 3-4 часа каждое);
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 24 часов в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 4 часа каждое);
- на этапе высшего спортивного мастерства – 28 часа в неделю (занятия проводятся 7 раз в неделю по 4 часа каждое).

**Хоккей:** - на этапе начальной подготовки до года обучения – 6 часов в неделю;

- на этапе начальной подготовки свыше года обучения – 8 часов в неделю (занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 2 часа каждое);
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения – 12-14 часов в неделю (занятия проводятся 5-6 раз в неделю по 2-3 часа каждое);
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения – 16-18 часов в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 3 часа каждое);
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 20 часов в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 3-4 часа каждое);
- на этапе высшего спортивного мастерства – 24 часа в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 4 часа каждое).

**Волейбол:** - на этапе начальной подготовки до года обучения – 6 часов в неделю;

- на этапе начальной подготовки свыше года обучения – 8 часов в неделю (занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 2 часа каждое);
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения – 10-12 часов в неделю (занятия проводятся 5-6 раз в неделю по 2-3 часа каждое);
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения – 12-18 часов в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 2-3 часа каждое);
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 18-24 часа в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 3-4 часа каждое);
- на этапе высшего спортивного мастерства – 24 часа в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 4 часа каждое).

**Футбол:** - на этапе начальной подготовки до года обучения – 6 часов в неделю;

- на этапе начальной подготовки свыше года обучения – 8 часов в неделю (занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 2 часа каждое);
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения – 10-12 часов в неделю (занятия проводятся 5-6 раз в неделю по 2-3 часа каждое);
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения – 12-16 часов в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 2-3 часа каждое);
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 16-18 часов в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 3 часа каждое);
- на этапе высшего спортивного мастерства – 18-24 часа в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 3-4 часа каждое).

**Мотоциклетный спорт:** - на этапе начальной подготовки до года обучения – 6 часов в неделю;

- на этапе начальной подготовки выше года обучения – 9 часов в неделю (занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 2-3 часа каждое);
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения – 12-14 часов в неделю (занятия проводятся 5-6 раз в неделю по 2-3 часа каждое);
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) выше трех лет обучения – 14-18 часов в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 2-3 часа каждое);
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 18 часов в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 3 часа каждое);
- на этапе высшего спортивного мастерства – 24 часа в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 4 часа каждое).

**Полиатлон:** - на этапе начальной подготовки до года обучения – 6-8 часов в неделю;

- на этапе начальной подготовки выше года обучения – 8-9 часов в неделю (занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 2-3 часа каждое);
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения – 9-14 часов в неделю (занятия проводятся 5-6 раз в неделю по 2-3 часа каждое);
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) выше трех лет обучения – 14-18 часов в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 2-3 часа каждое);
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 18 часов в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 3 часа каждое);
- на этапе высшего спортивного мастерства – 24 часа в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 4 часа каждое).

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3.3. 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 60 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.

3.4. 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 Организацией.

#### **4. Заключительные положения.**

4.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Организации, принято в порядке, предусмотренном Уставом МАУДОСШ «Дворец спорта», вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Организации и действует бессрочно.

- 4.2. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме и вступают в силу с даты утверждения директором Организации.
- 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 Организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».