

**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования Великого Новгорода  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 1»**

Согласовано  
педагогическим советом  
Протокол № 1 от 21.04.2023 года

  
Утверждаю  
Директор МАУДО «СШОР № 1»  
Т.В. Кузьмина  
Пр. «21» 04 2023 г. № 20

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о режиме занятий обучающихся в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Великого Новгорода «Спортивная школа олимпийского резерва № 1»

#### 1. Общие положения

1.1. Положение о режиме занятий обучающихся в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Великого Новгорода «Спортивная школа олимпийского резерва № 1» (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 2 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 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 образовательными программами спортивной подготовки по культивируемым 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. Учебный год в Учреждении с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (спортивного сезона), в которых планируется участие обучающихся, начинается 1 января, заканчивается 31 декабря. Если 1 января приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

2.2. 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.

2.3. 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.

2.4. 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.

2.5. Продолжительность учебной недели устанавливается в зависимости от учебно-тренировочной нагрузки и объема соревновательной деятельности в пределах шестидневной рабочей недели (один выходной день). Образовательная деятельность в Учреждении не осуществляется в нерабочие и праздничные дни, установленные нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Новгородской области.

2.6. Занятия проводятся по группам, подгруппам или индивидуально.

2.7. 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.

2.7.1. 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, 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**

3.1. Начало занятий: согласно утвержденному расписанию занятий, не ранее 8.00 часов утра. Окончание занятий: согласно расписанию, не позднее 19.30 для обучающихся в возрасте до 7 лет, 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.

3.1.1. Обучающиеся должны приходить на занятия не позднее, чем за 10- 15 минут до их начала. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин.) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) спортивной подготовки обучающегося.

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

3.2.1. по виду спорта плавание:

на этапе начальной подготовки до года обучения – 4,5 часов в неделю (занятия проводятся 2 и 3 раза в неделю по 2 и 1 часа каждое);

на этапе начальной подготовки свыше года обучения – 6 часов в неделю (занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа каждое);

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения – 12 часов в неделю (занятия проводятся 5 раз в неделю по 2 и 3 часа каждое);

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения 16 и 18 часов в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 2 и 3 часа каждое);

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 20 часа в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 3 и 4 часа каждое);

на этапе высшего спортивного мастерства – 24 часа в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю, два раза в день по 4 часа каждое).

3.2.2. по виду спорта тяжелая атлетика:

на этапе начальной подготовки до года обучения – 4,5 часов в неделю (занятия проводятся 2 и 3 раза в неделю по 2 часа каждое);

на этапе начальной подготовки свыше года обучения – 6 часов в неделю (занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа каждое);

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до двух лет обучения – 10 и 12 часов в неделю (занятия проводятся 4 и 5 раз в неделю по 3

часа каждое);

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше двух лет обучения – 15 часов в неделю (занятия проводятся 5 раз в неделю по 3 часа каждое);

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 18 часов в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 3 часа);

на этапе высшего спортивного мастерства – 24 часа в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 4 часа).

3.2.3. по виду спорта пауэрлифтинг:

на этапе начальной подготовки до года обучения – 4,5 часов в неделю (занятия проводятся 2 и 3 раза в неделю по 1 и 2 часа каждое);

на этапе начальной подготовки свыше года обучения – 6 часов в неделю (занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа каждое);

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения – 10 часов в неделю (занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 и 3 часа каждое);

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения – 14 часов в неделю (занятия проводятся 5 раз в неделю по 2 и 3 часа каждое);

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 20 часа в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю по 3 и 4 часа каждое);

на этапе высшего спортивного мастерства – 24 часа в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю, два раза в день по 4 часа каждое).

3.3. Установленная учебная-тренировочная нагрузка в пп. 3.2.1.-3.2.3. конкретизируется Расписанием учебно-тренировочных занятий Учреждения, но не должна превышать установленных часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов. Режим учебно-тренировочного занятия может регулироваться и меняться в связи с загруженностью спортивного зала.

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 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 настоящие Правила, оформляются в письменной форме, принимаются с учётом мнения Педагогического совета, Методического совета, предусмотренные 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 по адресу [sdushor1.ru](http://sdushor1.ru)