

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 3 им. О. Саитова»

г. Жигулевск

УТВЕРЖДЕНО

приказом ГАУ ДО «СШОР № 3 им. О. Саитова»

от «09» сентября 2023 г. № 18

Директор ГАУ ДО «СШОР № 3 им. О. Саитова»



/В.Ф. Есмейкин/

## ПОЛОЖЕНИЕ

**о режиме занятий обучающихся в государственном автономном учреждении дополнительного образования Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 3 имени олимпийского чемпиона Олега Саитова»**

### 1. Общие положения

1.1. Положение о режиме занятий обучающихся в государственном автономном учреждении дополнительного образования Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 3 им. О. Саитова» (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 соответствии 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.

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. Образовательная деятельность в Учреждении не осуществляется в нерабочие и праздничные дни, установленные нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Самарской 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 час.

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

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

3.2.1. по виду спорта бокс:

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

на этапе начальной подготовки свыше года обучения – 6-8 часов в неделю (занятия проводятся 3-4 раз в неделю по 1,5-2 часа каждое);

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 20-24 часа в неделю (занятия проводятся 6-12 раз в неделю по 3-4 часа каждое);

на этапе высшего спортивного мастерства – 24-28 часов в неделю (занятия проводятся 6-12 раз в неделю по 3-4 часа каждое).

3.2.2. по виду спорта лыжные гонки:

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

на этапе начальной подготовки свыше года обучения – 6-8 часов в неделю (занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 1,5-2 часа каждое);

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 20-24 часа в неделю (занятия проводятся 6-12 раз в неделю по 3-4 часа каждое);

на этапе высшего спортивного мастерства – 24-28 часа в неделю (занятия проводятся 6-12 раз в неделю по 3-4 часа каждое).

3.2.2. по виду спорта художественная гимнастика:

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

на этапе начальной подготовки свыше года обучения – 6-8 часов в неделю (занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 1,5-2 часа каждое);

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения – 12-14 часов в неделю (занятия проводятся 4-5 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 5-6 раз в неделю

по 3-4 часа каждое);

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 20-24 часа в неделю (занятия проводятся 6-12 раз в неделю по 3-4 часа каждое);

на этапе высшего спортивного мастерства – 24-28 часа в неделю (занятия проводятся 6-12 раз в неделю по 3-4 часа каждое).

3.3. В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья обучающихся вводятся обязательные перерывы продолжительностью 10 минут:

для детей от 6 до 7 лет – после 30 минут занятия;

для детей 7 лет – в сентябре – декабре после 35 минут занятия;

для детей 7 лет – в январе – мае после 40 минут занятия;

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.

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 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.

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.