

Принято

Решением Педагогического совета  
МБУ ДО «СП «Металлист»

12 января 2023 г.

Утверждаю

Директор МБУ ДО «СП

«Металлист»

С.Е. Кислицин

приказ № 2/3 от 13 января 2023 г.



**Положение  
о режиме учебно-тренировочных занятий  
обучающихся МБУ ДО «СП «Металлист»**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящее положение разработано в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, Законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте», Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта бокс, спортивная борьба, художественная гимнастика, нормативно-правовыми документами образовательного учреждения:

Уставом МБУ ДО «СП «Металлист», образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта бокс, спортивная борьба, художественная гимнастика.

1.2. Настоящее положение устанавливает режим учебно-тренировочных занятий, обучающихся в МБУ ДО «СП «Металлист» (далее – Учреждение). Режим учебно- тренировочных занятий действует в течение учебного года. Временное изменение режима учебно- тренировочных занятий возможно только на основании приказа директора.

1.3. Настоящее положение регламентирует функционирование учреждения в период образовательного процесса, каникул, летнего отдыха и оздоровления.

## **2. Цели и задачи**

2.1. Упорядочение учебно- тренировочного процесса в соответствии с нормативно- правовыми документами.

2.2. Обеспечение конституционных прав, обучающихся на образование и здоровье сбережение.

## **3. Режим учебно- тренировочных занятий**

3.1. Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом, годовым планом- графиком, расписанием тренировочных занятий, календарным планом спортивно- массовых мероприятий.

3.2. Учреждение реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в течение календарного года. Начало учебного года 1 января. Продолжительность учебного года равна 52 недели, из них 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель в условиях оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период активного отдыха или отпуска тренера- преподавателя.

3.3. Годовой режим работы:

- до 31 декабря формирование спортивных групп,
- 01 июня по 31 августа – спортивно- оздоровительные лагеря, учебно- тренировочные сборы, самоподготовка спортсменов по индивидуальным планам.

3.4. Режим работы спортивной школы осуществляется в соответствии с расписанием занятий: 7 дней в неделю с 8.00 до 20.00 (с обучающимися старше 16 лет возможны занятия до 21.00).

3.5. Расписание учебно- тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера- преподавателя в целях установления наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях.

3.6. Изменения в расписании допускаются по производственной необходимости (больничный лист, курсы повышения квалификации, участие в семинарах, мероприятиях и т.д.) и по приказу директора в случаях объявления карантина, приостановления образовательного процесса в связи с понижением температуры наружного воздуха.

3.7. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в октябре месяце. Вступительные испытания проводятся при приеме в спортивную школу.

3.8. Час учебно- тренировочного занятия составляет 60 минут.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должен превышать 2-х часов, в учебно- тренировочных группах- 3-х часов, в группах спортивного совершенствования -4-х часов. При проведении более одного учебно- тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать более восьми часов.

| Отделе<br>ние                | Этапный<br>норматив                    | Этапы и годы спортивной подготовки |                |                                                                            |                  |                                                         |
|------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------|
|                              |                                        | Этап начальной<br>подготовки       |                | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации<br>) |                  | Этап<br>совершенствовани<br>я спортивного<br>мастерства |
|                              |                                        | До<br>года                         | Свыш<br>е года | До<br>трех<br>лет                                                          | Свыше<br>3-х лет |                                                         |
| Бокс                         | Количест<br>во часов<br>в неделю       | 4,5                                | 6              | 10                                                                         | 16               | 20                                                      |
|                              | Общее<br>количест<br>во часов<br>в год | 234                                | 312            | 520                                                                        | 832              | 1040                                                    |
| Спортивная борьба            | Количест<br>во часов<br>в неделю       | 4,5                                | 6              | 10                                                                         | 12               | 20                                                      |
|                              | Общее<br>количест<br>во часов<br>в год | 234                                | 312            | 520                                                                        | 624              | 1040                                                    |
| Художественная<br>гимнастика | Количест<br>во часов<br>в неделю       | 4,5                                | 6              | 12                                                                         | 14               | 20                                                      |
|                              | Общее<br>количест<br>во часов<br>в год | 234                                | 312            | 624                                                                        | 728              | 1040                                                    |

Примерное распределение почасовой нагрузки

| Этап подготовки | Количество часов в неделю | Примерное распределение почасовой нагрузки                               |
|-----------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| НП-1            | 4,5                       | 3 занятия по 1,5 ч                                                       |
| НП- 2,3         | 6                         | 3 занятия по 2 ч                                                         |
| УТ-1,2,3        | 10                        | 5 занятий по 2 часа<br>либо<br>3 занятия по 3 часа и 2 занятия по 2 часа |
|                 | 12                        | 4 занятия по 3 часа<br>либо<br>3 занятия по 2 часа и 2 занятия по 3 часа |
| УТ-4,5          | 12                        | 4 занятия по 3 часа<br>либо<br>3 занятия по 2 часа и 2 занятия по 3 часа |
|                 | 14                        | 4 занятия по 3 часа и 1 занятие 2 часа                                   |
|                 | 16                        | 4 занятия по 3 часа и 2 занятия 2 часа                                   |
| ССМ             | 20                        | 5 занятий по 4 часа                                                      |