

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом МБУДО СШ  
«Факел» г. Челябинска  
Протокол № 2 от «27» апреля 2023 года



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска  
В.О. Хупавко/  
от «28» апреля 2023 года

## ПОЛОЖЕНИЕ о режиме занятий обучающихся в МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска

### 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение – локальный нормативный акт Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Факел» города Челябинска (далее – Учреждение), регламентирующий образовательную деятельность и режим учебно-тренировочных занятий лиц, проходящих спортивную подготовку в соответствии с действующим законодательством, иными нормативно-правовыми документами и определяет порядок организации образовательного процесса в Учреждении в течение установленной продолжительности учебного года (сезона).

1.2. Организация образовательного процесса в Учреждении регламентируется Уставом Учреждения, настоящим Положением и иными локальными нормативными актами Учреждения, в том числе дополнительными образовательными программами спортивной подготовки (далее – Программа) по культивируемым видам спорта.

### 2. Цель и задачи

- 2.1. Упорядочение учебно-тренировочного процесса в соответствии с нормативно-правовыми документами.
- 2.2. Обеспечение конституционных прав обучающихся на дополнительное образование и здоровьесбережение.

### 3. Режим учебно-тренировочного процесса

3.1. Организация и осуществление образовательной деятельности по Программам спортивной подготовки по видам спорта проводятся с учётом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения аттестации, контрольного тестирования и контрольно-переводных испытаний.

3.2. Учебно-тренировочный процесс проводится Учреждением поэтапно в соответствии с годовыми учебно-тренировочными планами (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовыми учебно-тренировочными планами.

3.3. Срок начала и окончания учебно-тренировочного процесса определяется с учётом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении.

Срок начала учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочный сезон в Учреждении с учётом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, устанавливается с 01 января по 31 декабря;
- в случае если начало учебно-тренировочного сезона приходится на выходной или нерабочий праздничный день, то он начинается в первый рабочий день после выходного дня.

Срок окончания обучения:



• заканчивается по окончании получения образования (завершением обучения) по Программам спортивной подготовки.

3.4. Количество часов учебно-тренировочной деятельности устанавливается годовыми учебно-тренировочными планами в соответствии с утверждёнными Программами, рассчитанными на 52 недели по каждой группе видов спорта на соответствующий учебно-тренировочный год (сезон), исчисляется в астрономических часах и утверждается директором Учреждения.

3.5. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления), образовательный процесс осуществляется в следующих основных формах: групповые, индивидуальные либо смешанные учебно-тренировочные и теоретические занятия, соревновательная деятельность, работа по индивидуальным планам, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия. Также могут организовываться учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

#### 4. Режим учебно-тренировочных занятий

4.1. Учебно-тренировочные занятия осуществляются в режиме шестидневной рабочей недели для тренеров-преподавателей, согласно расписанию учебно-тренировочных занятий.

4.2. Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Для обучающихся, начиная с 16-летнего возраста, допускается окончание учебно-тренировочных занятий в 21.00 часов.

Для обучающихся (старше 18 лет) в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства утренние тренировки могут начинаться с 07.30 часов или ранее, в случае необходимости обусловленной индивидуальным учебно-тренировочным планом спортивной подготовки, и допускается их окончание в 21.30 часов.

4.3. Учебно-тренировочные занятия в Учреждении проводятся в соответствии с расписанием (еженедельным графиком проведения учебно-тренировочных занятий по группам на этапах спортивной подготовки), утверждённым директором Учреждения.

В расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) по представлению тренера-преподавателя в целях установления наиболее благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, с учётом их обучения в общеобразовательных учреждениях.

4.4. Продолжительность этапов спортивной подготовки, объём недельной/годовой учебно-тренировочной нагрузки, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия с учётом этапов/периодов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, оптимальная наполняемость групп на этапах спортивной подготовки определены в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (таблица № 1).

Таблица № 1

Этапный норматив (требования)	Этапы и годы (периоды) спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
	Для вида спорта: пауэрлифтинг					
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32

Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664
Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)*	10		12		16	17
Наполняемость учебно-тренировочных групп (человек)	8		6		3	1
Для вида спорта: танцевальный спорт						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	10-18	16-24	18-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	520-936	832-1248	936-1664
Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) *	6		9		14	16
Наполняемость учебно-тренировочных групп (человек)	10		8		2	2
Для вида спорта: фитнес-аэробика						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	21-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664
Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) *	7		10		14	4
Наполняемость учебно-тренировочных групп (человек)	8		6		17	1
Для вида спорта: футбол						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248
Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) *	7		10		14	16
Наполняемость учебно-тренировочных групп (человек)	14		12		6	4
Для всех видов спорта						
Продолжительность (срок реализации) этапов спортивной подготовки (лет)	3		5		не ограничивается	не ограничивается
Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (астрономических часов)	2		3		4	4

\* Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) и/или желающих пройти спортивную подготовку, должны соответствовать достижению установленного возраста в календарный год зачисления (к началу спортивного сезона)



4.5. Продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объёма учебно-тренировочной нагрузки. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах.

4.6. Число учебно-тренировочных занятий в день в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства определяются тренером-преподавателем в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 часов.

4.7. Учебно-тренировочные занятия могут проводиться в течение дня (преимущественно в две смены) в любой день недели, включая воскресенье.

В целях выполнения годового учебно-тренировочного плана и индивидуальных планов спортивной подготовки, занятия на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут проводиться в праздничные дни. Общее количество учебно-тренировочных занятий в неделю от 3 и более в зависимости от этапа прохождения спортивной подготовки.

4.8. При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

- формирует учебно-тренировочные группы по видам спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других учреждений, реализующих дополнительные образовательные Программы спортивной подготовки;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

4.8.1. Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в возрасте обучающихся не превышает двух лет;
- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и/или спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению охраны труда и техники безопасности;
- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы.

Максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

4.9. Учебно-тренировочные занятия могут приостанавливаться по приказу директора Учреждения:

- в период объявления карантина;
- в связи с низким температурным режимом;
- другими чрезвычайными обстоятельствами.

4.10. Необходимые изменения расписания учебно-тренировочных занятий оформляются приказом по Учреждению.

Не допускаются самовольные изменения расписания тренерами-преподавателями.

Изменения в расписания могут вноситься в случаях:

- изменения смены учебных занятий в общеобразовательных учреждениях;
- наступления каникулярных периодов.

4.11. Наполняемость учебно-тренировочных групп устанавливается в соответствии с Программами по видам спорта.

4.12. Обучающиеся должны приходить на учебно-тренировочное занятие не позднее, чем за 10-15 минут до его начала.

## 5. Заключительные положения

- 5.1. По мере необходимости в настоящее Положение могут быть внесены изменения и/или дополнения.
- 5.2. После принятия Положения в новой редакции (изменений и/или дополнений в настоящее Положение) предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.
- 5.3. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего установленные им нормы.
- 5.4. Текст настоящего Положения подлежит размещению на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».
- 5.5. Спорные вопросы по исполнению настоящего Положения между администрацией Учреждения и его работниками регулируются в законодательном порядке.
- 5.6. Настоящее положение вступает в силу после его утверждения приказом директора Учреждения и действует бессрочно.