

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа городского округа Долгопрудный**

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете  
Спортивной школы  
Протокол от 26 апреля 2023 № 04

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Спортивной школы г.о. Долгопрудный  
А.Н. Цепляев  
Приказ № 48/01 от 26.04.2023 № 04/32



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о режиме занятий обучающихся в Муниципальном бюджетном учреждении**  
**дополнительного образования спортивная школа городского округа**  
**Долгопрудный**

## 1. Общие положения

1.1. Положение о режиме занятий обучающихся Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы городского округа Долгопрудный (далее – Положение) разработано в соответствии с частью 2 статьи 30 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»» (далее – СП 2.4.3648-20); приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

1.2. Положение регламентирует режим занятий обучающихся, количество обучающихся в группе, их возрастные категория в Спортивной школе г.о. Долгопрудный (далее – Учреждение).

1.3. Цель настоящего Положения – обеспечение прав обучающихся на дополнительное образование и здоровьесбережение, упорядочение образовательного процесса в соответствии с нормативно-правовыми документами.

## 2. Режим образовательной деятельности

2.1. Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября. При совпадении 1 сентября и выходного дня (воскресенье), учебный год начинается со следующего после выходного рабочего дня. Занятия в группах начальной подготовки первого года обучения, формируемых в начале учебного года, начинаются по мере комплектования, но не позднее 15 октября.

2.2. Продолжительность учебного года 52 недели, в том числе 46 недель непосредственно в условиях Учреждения и 6 недель в условиях оздоровительного лагеря и (или) самостоятельная работа учащихся. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

2.3. Учреждение реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в течение всего календарного года, включая каникулярное время.



- 2.4. Учебная нагрузка и режим занятий обучающихся определяются Учреждением в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.
- 2.5. Календарный учебный график ежегодно утверждается приказом Учреждения.
- 2.6. Учебные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием Понедельник – воскресенье. Изменение расписания занятий возможно только на основании приказа Учреждения или в случае производственной необходимости.
- 2.7. Занятия начинаются не ранее 8 и заканчиваются не позднее 20.00. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21 час. В период праздничных дней осуществляется самостоятельная работа по плану.
- 2.8. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:
- на этапе начальной подготовки – двух часов;
  - на тренировочном этапе (этап спортивной подготовки) – трех часов;
  - на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.
- 2.9. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми астрономических часов.
- 2.10. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.
- 2.11. Промежуточная аттестация обучающихся для перевода на следующий этап (период) обучения проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки:
- группы этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) с 16 мая по 10 июня текущего года;
  - группы этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства с 20 по 30 июня текущего года.
- В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведения аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.
- 2.12. Повторная промежуточная аттестация для ликвидации академической задолженности проводится с 28 по 31 августа текущего года.
- 2.13. Мероприятия, проводимые учреждением, осуществляются на основании календарного плана спортивно-массовых мероприятий, который утверждается приказом Учреждения.



2.14. В выходные и праздничные дни Учреждение работает в соответствии с расписанием занятий и планом мероприятий в рамках трудового законодательства РФ.

2.15. Организация летней оздоровительной кампании является продолжением учебно-тренировочного процесса – Учреждение организует работу в летних оздоровительных лагерях и проводит учебно-тренировочные мероприятия.

2.16. Изменение режима работы Учреждения определяется приказом Учреждения в соответствии с нормативно-правовыми документами региона в случаях объявления карантина и приостановлением образовательного процесса в связи с понижением температуры наружного воздуха.

### 3. Количество учащихся в группе, их возрастные категории

#### ПЛАВАНИЕ

Показатель учебной нагрузки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период	Весь период
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28	24-32
Количество занятий в неделю	3	3-4	4-5	6	6	6
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456	1248-1664
Наполняемость групп	15-30	15-30	12-24	12-24	7	4
Минимальный возраст зачисления	7	7	9	10	12	14

#### ГАНДБОЛ

Показатель учебной нагрузки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Весь период	Весь период	Весь период
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Количество занятий в неделю	3	3-4	4-5	6	6	6

Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664
Наполняемость групп	16-32	16-32	12-24	12-24	5	5
Минимальный возраст зачисления	8	8	10	10	15	16

### **ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**

*(Для спортивной дисциплины индивидуальная программа)*

Показатель учебной нагрузки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период	Весь период
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	12-14	20-24	24-32
Количество занятий в неделю	3	3-4	4-5	6	6	6
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664
Наполняемость групп	12-24	12-24	5-10	5-10	2	1
Минимальный возраст зачисления	6	6	8	8	12	14

*(Для спортивной дисциплины групповые упражнения)*

Показатель учебной нагрузки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период	Весь период
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	12-14	20-24	24-32
Количество занятий в неделю	3	3-4	4-5	6	6	6
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664



Наполняемость групп	12-24	12-24	6-12	6-12	6	6
Минимальный возраст зачисления	6	6	8	8	12	14

### ФЕХТОВАНИЕ

Показатель учебной нагрузки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период	Весь период
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-12	12-16	18-24	24-32
Количество занятий в неделю	3	3-4	4-5	6	6	6
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-624	624-832	936-1248	1248-1664
Наполняемость групп	10-20	10-20	4-8	4-8	2	1
Минимальный возраст зачисления	8	8	11	11	13	14

### ШАХМАТЫ

Показатель учебной нагрузки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Весь период	Весь период	Весь период
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	16-18	20-28	24-32
Количество занятий в неделю	3	3-4	4-5	6	6	6
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1456	1248-1664
Наполняемость групп	10-20	10-20	6-12	6-12	2	2

Минимальный возраст зачисления	6	6	8	8	10	12
--------------------------------------	---	---	---	---	----	----

### БОКС

Показатель учебной нагрузки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период	Весь период
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Количество занятий в неделю	3	3-4	4-5	6	6	6
Общее количество часов в год	234- 312	312-416	520-728	832-936	1040- 1248	1248- 1664
Наполняемость групп	10-20	10-20	8-16	8-16	4	1
Минимальный возраст зачисления	9	9	12	12	14	16

### РЕГБИ

Показатель учебной нагрузки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Весь период	Весь период	Весь период
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	12-18	18-24	20-32
Количество занятий в неделю	3	3-4	4-5	6	6	6
Общее количество часов в год	234- 312	312-416	520-728	624-936	936- 1248	1040- 1664
Наполняемость групп	15-30	15-30	15-30	15-30	5	5
Минимальный возраст зачисления	8	8	11	11	16	17



Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении, следующих условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышена разница в уровне подготовки учащихся двух спортивных разрядов, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов или спортивных званий;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.