

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №3»

**ПРИНЯТО**

На заседании  
Педагогического  
совета  
Протокол № 01  
от «25» 01.2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБУ ДО  
«СШОР №3»

Д.Н.Морозов

Приказ № 18/2 от  
«28» 02.2023г.

**ПОРЯДОК,  
РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЙ РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ, КОЛИЧЕСТВО ОБУЧАЮЩИХСЯ  
В ГРУППАХ, ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ,  
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

- 1.Режим занятий обучающихся в МБУ ДО «СШОР №3» (далее Учреждение) устанавливается расписанием, утверждаемым директором учреждения по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.
- 2.Учреждение реализует дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Учебный год в учреждении начинается с 1 октября. Окончательное комплектование групп учебной нагрузки тренеров-преподавателей заканчивается 1 октября. Продолжительность учебного года с 1 октября по 30 сентября, 52 недели в год (в летний период возможно участие в спортивно-оздоровительных лагерях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях и т.п.)
- 3.Занятия по видам спорта могут проводиться по группам или индивидуально.
- 4.Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни.
- 5.Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00. Окончание занятий должно быть не позднее 20.00. Для обучающихся в возрасте старше 16 лет допускается окончание занятий в 21.00.
- 6.Продолжительность каждого учебно-тренировочного занятия определяется дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами и составляет:
  - этапе начальной подготовки (2-3 года) – 2-3 часа;
  - на учебно-тренировочном этапе (начальной специализации) 1-2 года обучения- 2-3 часа;
  - на учебно-тренировочном этапе (углубленной специализации) (3-5 лет) – 3 часа;
  - на этапе совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) – 3-4 часа.После 45 минут занятий обязательно перерыв длительностью не менее 10 минут для активного отдыха обучающихся и проветривания помещений. Продолжительность занятий, непосредственной работы с обучающимися, исчисляется в академических часах. В зависимости от особенностей занятия могут проходить и без перерыва. Максимальный количественный состав групп по видам спорта определяется дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта и может составлять до 20 человек, в зависимости от этапа.
- 7.Объём нагрузки на учебно-тренировочном занятии определяется тренером-преподавателем в соответствии с планом и учётом индивидуальных особенностей

обучающихся. Возможно изменение интенсивности и объёма нагрузки на занятия в соответствии с физиологическими особенностями организма обучающихся. Месячный план составляется на основе содержания и объёмов, рекомендованных примерной программой.

8. В каникулярное время учреждение может проводить учебно-тренировочные сборы. Обучающиеся групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут выезжать в спортивно-оздоровительные лагеря для продолжения учебно-тренировочных занятий, выезд может организовать как спортивная школа, так и сам тренер-преподаватель совместно с родителями (законными представителями) обучающихся.

9. Иные особенности режима занятий обучающихся в учреждении устанавливаются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

10. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные, теоретические занятия, индивидуальные учебно-тренировочные занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в матчевых встречах, соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях различного уровня, учебно-тренировочные сборы, инструкторская и судейская практика обучающихся. Основными формами организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы является проведение соревнований, фестивалей, турниров по различным видам спорта, командирование обучающихся на соревнования различного уровня.

11. Возраст обучающихся на этапах подготовки определяется, согласно дополнительным образовательным программам по виду спорта.

#### Режим и формы занятий обучающихся

№ п/п	Занятия по дополнительной образовательной программе	Кол-во занятий в неделю	Число и продолжительность занятий в день
1	Группы начальной подготовки 1 года обучения	3	2 часа по 45 мин.
2	Группы начальной подготовки 2-3 года обучения	3-4	2-3 часа по 45 мин.
3	Учебно-тренировочный этап (начальной специализации) 1-2 года обучения	4	3 часа по 45 мин.
4	Учебно-тренировочный этап (углубленной специализации) 3-5 года обучения	6	3 часа по 45 мин.
5	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	5-7	3-4 часа по 45 мин При двух занятий в день не более 8 часов в день

#### Количество обучающихся и максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп	Максимальный количественный состав	Максимальный объём учебно-тренировочной

		(чел.)	группы (чел.)	нагрузки (час./нед.)
Начальной подготовки	первый год	10	20	6
	второй год	10	20	8
	третий год	10	20	8
Учебно-тренировочный (начальной специализации)	первый год	6	12	12
	второй год	6	12	14
Учебно-тренировочный (углубленной специализации)	третий год	6	12	16
	четвертый год	6	12	16
	пятый год	6	12	18
Совершенствование спортивного мастерства		2	4	20
Высшего спортивного мастерства	весь период	1	2	24

Возрастные категории для приёма обучающихся по видам спорта

№ п/п	Вид спорта	Возраст уч-ся
1	Бокс	9-10 лет
2	Шахматы	6-8 лет