

## **СОГЛАСОВАНО**

общим собранием работников МБУ ДО  
СШОР по дзюдо «Локомотив»  
г. Челябинска  
Протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.  
№ \_\_\_\_\_

## **УТВЕРЖДЕНО**

приказом МБУ ДО СШОР по дзюдо  
«Локомотив» города Челябинска  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о режиме занятий обучающихся в МБУ ДО СШОР по дзюдо «Локомотив» г. Челябинска**

#### **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденными дополнительными образовательными Программами в Учреждении, Уставом Учреждения, санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2. В целях исполнения настоящего Положения используются следующие понятия:

- родитель – мать, отец;
- законный представитель – опекун, попечитель;
- обучающийся – физическое лицо, осваивающее образовательную программу;
- учащийся – лицо, осваивающее образовательные программы дополнительного образования.

#### **2. Режим тренировочных занятий**

2.1. Организация образовательного процесса, продолжительность и сроки обучения в коллективах МБУ ДО СШОР по дзюдо «Локомотив» г. Челябинска регламентируются дополнительными общеобразовательными программами спортивной подготовкой по видам спорта «дзюдо» и «самбо», учебными планами, расписанием занятий, настоящими Образовательными программами.

Обучение ведется на русском языке. Форма обучения: очная.

Образовательная деятельность в Учреждении осуществляется в одновозрастных и разновозрастных группах (объединениях).

Объединения создаются как на учебный год, так и на более длительные сроки. Занятия проводятся в малых группах, индивидуально, всем составом объединения (в зависимости от специфики объединения, содержания дополнительной общеобразовательной программы).

МБУ ДО СШОР по дзюдо «Локомотив» г. Челябинска предлагает учащимся свободный выбор дополнительных общеобразовательных программ в соответствии с их интересами, склонностями, способностями.

Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких объединениях, менять их, при условии если расписания не пересекаются по времени.

Численность обучающихся в объединении (группе) определяется учебным ФССП по видам спорта «дзюдо» и «самбо».

Количество обучающихся может быть уменьшено в объединениях (группах), в связи с особенностями организации образовательного процесса, указанными в общеразвивающих программах.

При реализации дополнительных общеобразовательных программ могут предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

2.2. Учреждение работает с 8.00 до 20.30 часа ежедневно. Занятия в МБУ ДО СШОР по дзюдо «Локомотив» г. Челябинска начинаются не ранее 8.00 и заканчиваются не позднее 20.30. Для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00.

Расписание занятий объединений составляется по представлению педагогических работников с целью создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха, с учетом возрастных особенностей учащихся, пожеланий учащихся и их родителей (законных представителей).

Продолжительность занятий определяется в академических часах в соответствии с возрастными и психолого-педагогическими особенностями обучающихся и нормами СанПиН.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий определяется ФССП по видам спорта «дзюдо» и «самбо» и утверждается приказом директора.

После каждого академического часа устанавливается перерыв длительностью 10 минут, перерыв между учебными группами – 10-15 минут для проветривания и уборки помещений.

Нагрузка на каждую учебную группу равномерно распределяется в течение учебной недели, в соответствии с рекомендуемым режимом занятий (Приложение №3 к 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28).

В работе объединений, при наличии условий и согласия руководителя объединения, могут участвовать совместно с учащимися их родители (законные представители) и выпускники без включения в основной состав. При реализации дополнительных общеобразовательных программ могут организовываться и проводиться массовые мероприятия, создаваться необходимые условия для совместного труда и (или) отдыха учащихся, родителей (законных представителей).

Продолжительность проведения культурно-досуговых мероприятий для дошкольников и учащихся младшего школьного возраста – до 1,5 часов, для учащихся среднего и старшего школьного возраста – до 2 часов.

Для осуществления взаимодействия с родительской общественностью проводятся родительские собрания в объединениях согласно планам работы не реже 2 раз в год.

2.3. После перенесенного заболевания дети допускаются к посещению при наличии медицинского заключения (медицинской справки).

2.4. Учебно-тренировочный год в Учреждении устанавливается с 01 января по 31 декабря.

2.5. Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШОР по дзюдо «Локомотив» г. Челябинска осуществляется в соответствии с годовыми учебно-тренировочными планами, рассчитанными на 52 недели, в соответствии с утвержденными в образовательными Программами.

2.6. Для обучающихся (старше 18 лет) в группе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства утренние тренировки могут начинаться с 7.30 часов или ранее, в случае необходимости, обусловленной индивидуальным учебно-тренировочным планом.

2.7. Предельные (максимальные) объемы недельной учебно-тренировочной нагрузки и продолжительность одного занятия с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах), число занятий в неделю, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки, максимальная наполняемость групп (Таблица 1, 2).

Таблица 1. Для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо"

Этап, год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Недельный объем (часов в неделю)	Максимальная продолжительность одного УТЗ*	Число УТЗ* в неделю	Количественный состав (максимальный, чел)
Этап начальной подготовки до года	7	5	2	3	20
Этап начальной подготовки свыше год	7	6	2	3	20
Учебно-тренировочный этап (этап)	11	10	3	4	12

спортивной специализации) до трех лет					
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	11	16	3	4	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	14	20	4	5	1
Этап высшего спортивного	16	24	4	6	1

\*УТЗ - учебно-тренировочные занятия

Таблица 2. Для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "самбо"

Этап, год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Недельный объем (часов в неделю)	Максимальная продолжительность одного УТЗ*	Число УТЗ* в неделю	Количественный состав (максимальный, чел)
Этап начальной подготовки до года	10	6	2	3	24
Этап начальной подготовки свыше год	10	6	2	3	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	12	8	3	4	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	12	12	3	4	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	14	18	3	6	2
Этап высшего спортивного	16	22	4	6	1

\*УТЗ - учебно-тренировочные занятия

2.8. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (еженедельным графиком проведения занятий по группам подготовки), утвержденным директором Учреждения. В расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки на год (спортивный сезон), согласованный с преподавательским составом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха лиц, проходящих обучение по образовательным Программам

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

2.10. Число занятий в день в группах совершенствования 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 академических часов.

2.11. Тренерам-преподавателям рекомендуется делать перерывы между занятиями, не менее 10-20 минут, для подготовки к следующему учебно-тренировочному занятию.

2.13. Учебно-тренировочные занятия проводятся в течение дня (преимущественно в две смены). Занятия могут проходить в любой день недели, включая воскресенье.

В целях выполнения индивидуальных планов спортивной подготовки занятия на этапах ССМ и ВСМ могут проводиться в праздничные дни.

2.14. Для работы со спортсменами высокого класса (этапы ССМ, ВСМ), со спортсменами УТЭ, входящими в составы спортивных сборных команд страны, рекомендуются организовывать индивидуальные тренировки - «поток». При этом составляется соответствующее расписание занятий в пределах рабочего времени тренера.

2.15. Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в возрасте обучающихся не превышает двух лет;
- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

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

2.17. При включении в учебно-тренировочные занятия самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

2.18. Необходимые изменения расписания занятий оформляются приказом по Учреждению. Самовольные изменения расписания тренерами-преподавателями не допускаются. Изменения в расписания могут вноситься в случаях:

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

2.19. Учебно-тренировочные занятия приостанавливаются по приказу директора Учреждения:

- в периоды объявления карантинных;
- в связи с низким температурным режимом;
- другими чрезвычайными обстоятельствами

2.20. Продолжительность проведения культурно-досуговых мероприятий для дошкольников и учащихся младшего школьного возраста – до 1,5 часов, для учащихся среднего и старшего школьного возраста – до 2 часов.

2.21. Для осуществления взаимодействия с родительской общественностью проводятся родительские собрания в объединениях согласно планам работы не реже 2 раз в год.

### **3. Заключительная часть**

3.1. Данное Положение принимается педагогическим советом с учетом мнения совета родителей (при наличии) (ст. 26 п. 6 ФЗ № 273) и утверждается приказом руководителя Учреждения.

3.2. Ходатайствовать о внесении изменений в Положение имеет право педагогический совет.

3.3. Настоящее Положение вступает в силу с момента его утверждения руководителем Учреждения. Изменения, вносимые в Положение, вступают в силу в том же порядке.

3.4. После утверждения Положения или изменений, внесенных в него, текст Положения размещается на официальном сайте Учреждения в течение 10 рабочих дней.

До сведения педагогических работников содержание Положения доводится под подпись.