

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №7»**

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом директора от 15.09.2023 №62
Рассмотрено и рекомендовано к утверждению
на педагогическом совете протокол №1 от
30.08.2023 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ
о режиме занятий учащихся и формах осуществления спортивной
подготовки МБУ ДО «Спортивная школа №7»**

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение регламентирует режим занятий учащихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа №7» (Далее-Учреждение).

1.2. Положение о режиме занятий, учащихся разработано в соответствии со следующими нормативными документами :

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023);

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629);

Приказом Министерства спорта РФ от 3.08.2022 года N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями на 30.05. 2023 года);

Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.).

2. Цель и задачи

2.1. Упорядочение образовательного процесса в соответствии с нормативно-правовыми документами.

2.2. Обеспечение конституционных прав обучающихся на образование и здоровьесбережение.

3. Регламент образовательного процесса

3.1. Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября. При совпадении 1 сентября и выходного дня (воскресенья), учебный год начинается со следующего после выходного рабочего дня.

3.2. Занятия в группах начальной подготовки первого года обучения и спортивно- оздоровительных группах начинаются по мере комплектования групп с 15 сентября текущего года.

3.3 Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляются в соответствии с годовым планом. Учреждение реализует дополнительные общеобразовательные программы (36- 42 недели в год), дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (52 недели в год) в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

3.4. Учебная нагрузка и режим работы образовательной организации установлены в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

3.5. Учреждение работает по шестидневной рабочей неделе.

3.6. На основании годового учебно- тренировочного плана спортивной подготовки учреждением, осуществляющим спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

3.7. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки или летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебного процесса).

3.8. В годовом учебно – тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соотношении с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка составляет не менее 10 % не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются Учреждением, с учетом особенностей вида спорта.

3.9. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

3.10. Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся администрацией Учреждения. В расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по этапам спортивной подготовки, согласованный с педагогическим составом с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и возрастных особенностей учащихся, в строгом соответствии с требованиями санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

3.11. Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом соблюдаются перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий; в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

3.12. Допускается объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

3.13. Продолжительность тренировочного занятия для спортивно-оздоровительных групп (при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта) рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей занимающихся: 1 раз в день по 45 мин для детей в возрасте до 8 лет; 2 по 45 мин. - для остальных обучающихся; для групп программ спортивной подготовки – в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа -60 минут.

3.14. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта на спортивно-оздоровительном этапе – не более 2 часов;

3.15. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

- на этапе начальной подготовки до 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

3.16. Занятия в Учреждении начинаются в 8.00 и заканчиваются не позднее 20.00. Для обучающихся в возрасте 16 и более лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

3.17. Изменение расписания занятий возможно только на основании приказа директора.

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

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

3.20. Мероприятия, проводимые Учреждением, осуществляются на основании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий.

3.21. Организация летней оздоровительной кампании является продолжением тренировочного процесса. Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ Учреждение, в период каникул организует физкультурно-спортивные лагеря, проводит тренировочные сборы в соответствии с расписанием утвержденным приказом, а также обеспечивает участие этих обучающихся в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями.

4. Формы учебно-тренировочного процесса

4.1. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- спортивные соревнования;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

4.2. Работа по индивидуальным планам проводится с одним или несколькими спортсменами группы тренера-преподавателя. Осуществляется на этапах: тренировочном свыше двух лет, совершенствования спортивного мастерства. Включает в себя учебно-тренировочные занятия под руководством тренера-преподавателя и самостоятельную работу спортсменов. Самостоятельная работа спортсменов регламентируется личным тренером-преподавателем в пределах недельных объёмов нагрузки, определенных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта.

4.3. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся спортивной школой для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от этапов спортивной подготовки, ранга предстоящих соревнований с учетом перечня учебно-тренировочных мероприятий.

4.4. Списочный состав участников учебно-тренировочных мероприятий оформляется приказом директора.

4.5. Распорядок дня спортсменов на учебно-тренировочных мероприятиях, расписание занятий разрабатываются тренерским составом. Распорядок дня, как правило, включает в себя: время учебно-тренировочных занятий, отдыха, питания и иных мероприятий (воспитательного характера). Допускаются двухразовые тренировки для всех участников мероприятия, независимо от этапов обучения.

4.6. Участие спортсменов в спортивных соревнованиях осуществляется в соответствии с Единым Календарным Планом официальных спортивных соревнований и Календарным планом соревнований Учреждения.

4.7. Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в которых спортсмены принимают участие в течение года. Все спортивные соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные. В зависимости от многочисленных факторов к контрольным, отборочным и основным соревнованиям могут относиться соревнования разного ранга.

4.8. Спортивные соревнования проводятся в соответствии с расписанием соревнований. Как правило, внутришкольные соревнования проводятся - один день; городские (в городе) - два дня; областные за пределами города - с днём приезда до десяти дней; всероссийские с днём приезда - пять, семь дней и более в соответствии с регламентом конкретного всероссийского соревнования.

4.9. Соревновательная нагрузка на каждый конкретный старт определяется личным тренером-преподавателем в соответствии с планом подготовки спортсмена.

4.10. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Проводится в единстве с теоретической подготовкой и соревновательной деятельностью, начиная с тренировочного этапа.

4.11. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медицинского обеспечения спортивной подготовки (периодические медицинские осмотры; углублённое медицинское обследование не реже двух раз в год; дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения).

4.12. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями. Конкретное время на восстановительные мероприятия определяется тренером-преподавателем в соответствии с тренировочными планами и программными требованиями.

4.13. Медицинский осмотр проходят все спортсмены школы по установленному на педагогическом совете графику.

4.14. Инструктор-методист Учреждения ведёт необходимую документацию и учёт. Предоставляет заместителю директора докладную записку по отстранению спортсменов от спортивной подготовки в случае выявления медицинских противопоказаний. Такие спортсмены отстраняются от спортивной подготовки приказом директора школы до момента предоставления справки из медицинского учреждения о разрешении продолжить занятия.

4.15. Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, контрольные тестирования по циклам тренировочного процесса, а также результаты

спортивных соревнований. Проводится тестирование на всех этапах и годах подготовки.

4.16. Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах (мероприятиях) и спортивных соревнованиях.

4.17. Методическая (организационно-методическая) работа тренера-преподавателя (определяется в астрономических часах) занимает оставшуюся часть времени от тренировочного процесса (другая работа в соответствии с должностной инструкцией тренера-преподавателя, старшего тренера-преподавателя) и для каждого тренера-преподавателя определяется индивидуально, в зависимости от тренировочной нагрузки, установленной при тарификации; количественные значения обозначаются в расписании и в журнале учёта работы.

4.18. Содержание методической работы направлено на совершенствование умений тренера-преподавателя, приобретение и повышения уровня знаний, необходимых для эффективной организации и проведения процесса спортивной подготовки; на качественную подготовку к проведению учебно-тренировочных занятий и других форм осуществления спортивной подготовки (учебно-тренировочные мероприятия, медико-восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, отбор и спортивная ориентация).