

Рассмотрено:  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО СШОР «Кедр»  
от 26.12.2024 протокол № 2

Приложение № 1 к приказу

22.01.2025

№

КЕ-03-28/5

Рассмотрено:  
на заседании тренерского совета  
МБУ ДО СШОР «Кедр»  
от 26.12.2024 протокол № 2

**Подписано электронной подписью**

Сертификат:  
00F2CE38C130AC9F0B8E213DB71AD0E694  
Владелец:  
Мазуренко Владимир Витальевич  
Действителен: с 30.07.2024 по 23.10.2025

## Положение о режиме учебно-тренировочных занятий обучающихся

### 1. Общие положения.

1.1 Положение о режиме учебно-тренировочных занятий обучающихся (далее – Положение) является локальным нормативным актом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва по зимним видам спорта «Кедр» (далее – СШОР «Кедр»), регламентирует учебно-тренировочный процесс обучающихся и определяет порядок организации образовательного процесса в СШОР «Кедр».

1.2. Настоящее положение разработано в соответствии с:

~ Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

~ Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

~ Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта (лыжные гонки от 17.09.2022; сноуборд от 31.10.2022; пулевая стрельба от 09.11.2022; спортивное ориентирование от 21.11.2022; полиатлон от 23.11.2022; спорт глухих от 22.11.2022; спорт с интеллектуальными нарушениями от 28.11.2022);

~ Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

~ Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08. 2022 № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;

~ Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

~ Уставом учреждения.

1.3. Организация учебно-тренировочного процесса в СШОР Кедр регламентируется Уставом учреждения, настоящим Положением, иными локальными нормативными актами учреждения, в том числе дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и спорта по культивируемым видам спорта в учреждении (включающими в себя учебно-тренировочный план, план

мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними др.), а также расписанием учебно-тренировочных занятий и индивидуальными учебными планами.

2. Режим учебно-тренировочных занятий во время организации образовательного процесса.

2.1. Режим учебно-тренировочных занятий определяет занятость обучающихся в период освоения дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта по видам спорта: «Лыжные гонки, «Полиатлон» в спортивной дисциплине «3-борье с лыжной гонкой», «Пулевая стрельба», «Спортивное ориентирование», «Сноуборд», «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» в спортивной дисциплине «лыжные гонки», «Спорт глухих» в спортивной дисциплине «сноуборд», реализуемых в СШОР «Кедр».

2.2. Одним из основных организационных документов, определяющий работу в СШОР «Кедр», является расписание учебно-тренировочных занятий, в соответствии с которым осуществляется учебно-тренировочный процесс, определяющий важнейшие и действенные виды планирования учебно-тренировочной и учебно-воспитательной работы. Он устанавливает распорядок (режим) учебно-тренировочных занятий в течение дня, недели, учебно-тренировочного года.

2.2.1. При составлении учебно-тренировочного расписания в СШОР «Кедр» учитываются и интересы обучающихся, и социальный заказ родителей (законных представителей), и интересы тренеров-преподавателей, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся (спортсменов).

2.2.2. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется на основании Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.3172-14», учебно-тренировочного плана на текущий учебно-тренировочный год, правил внутреннего распорядка для обучающихся и Устава учреждения, с учетом их обучения в общеобразовательных учреждениях.

2.2.3. Изменения в расписание учебно-тренировочных занятий определяются приказом директора и допускаются по производственной необходимости (по болезни тренеров-преподавателей, участие в семинарах, спортивные мероприятия и др.), в связи с отдаленностью места проведения учебно-тренировочных занятий (летний/зимний период (сезон) и в случаях объявления карантина из-за высокой заболеваемости вирусными инфекциями и приостановления образовательного процесса в виду понижения температуры наружного воздуха (активированных дней).

2.3. Организация образовательного процесса регламентируется годовым учебно-тренировочным планом, расписанием учебно-тренировочных занятий, календарным планом мероприятий СШОР «Кедр» на текущий год, дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и спорта по культивируемым в учреждении видам спорта (включая план воспитательной работы, план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним и др.).

2.3.1. Регламентирование образовательного процесса на учебно-тренировочный год:

Начало учебно-тренировочного года – 1 сентября текущего календарного года, завершение учебно-тренировочного года 31 августа следующего календарного года.

Если первый учебный день, приходится на выходной день, то в этом случае учебно-тренировочный год начинается в первый, следующий за ним рабочий день.

Продолжительность учебно-тренировочного года – 52 недели, при реализации

дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и программ по организации и обеспечению подготовки спортивного резерва по видам спорта, из которых 46 недель обучения осуществляется непосредственно в условиях учреждения и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере путем формирования тренировочных мероприятий (сборов) и самостоятельной работы (подготовки) по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. При включении в образовательный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

~ Продолжительность учебно-тренировочного года – 42 недели, при реализации дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта. В связи с соблюдением принципа непрерывности образовательного процесса, учебно-тренировочные занятия в период каникул могут проходить в режиме самостоятельной работы (подготовки) (не более 10 %).

~ 2.3.2. Регламентирование образовательного процесса на учебную неделю.

~ Образовательный процесс осуществляется согласно утвержденного годового учебно-тренировочного плана, где отражаются продолжительность учебно-тренировочной недели для всех учебно-тренировочных групп.

~ Продолжительность рабочей недели составляет 6 рабочих дней (кроме обучения на спортивно-оздоровительном этапе).

~ 2.3.3. Регламентирование образовательного процесса на день:

~ Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 08-00 часов и заканчиваются не позднее 20-00 часов. Для обучающихся-спортсменов 16-18 лет и старше, допускается окончание учебно-тренировочного занятия в 21-00 часов.

~ Учебно-тренировочные занятия организуются в две смены согласно утвержденного расписания учебно-тренировочных занятий на текущий учебно-тренировочных год.

~ Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет:

на этапе начальной подготовки – два часа;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – три часа;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четыре часа;

на этапе высшего спортивного мастерства – четыре часа;

при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

~ На спортивно-оздоровительном этапе режим занятий и недельная учебная нагрузка зависят от возрастной категории детей и подростков:

обучающиеся 5-7 лет, допустимо не более 2-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 час (60 мин.), максимальная недельная нагрузка 2 часа;

обучающиеся 8-11 лет: не более 3-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 час (60 мин.), недельная нагрузка 3 часа;

обучающиеся 12-14 лет: допустимо до 4-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 час (60 мин.), недельная нагрузка не более 4 часов;

обучающиеся 15-17 лет: допустимо до 5 занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 час (60 мин.), недельная нагрузка 5 часов.

~ Один час учебно-тренировочного занятия на этапах спортивной подготовки равен астрономическому часу (60 минут) и на спортивно-оздоровительном этапе –

астрономический час (60 минут), где 45 минут - образовательный процесс и 15 минут перерыв.

2.4. Допускается проведение учебно-тренировочного занятия (при необходимости) путем объединения на временной основе учебно-тренировочных групп в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные мероприятия (соревнования), учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском и др.

Учебно-тренировочные занятия в это период могут проводиться одновременно с обучающимися/спортсменами из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта);

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

3. Формы учебно-тренировочных занятий.

3.1. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

~ групповые учебно-тренировочные занятия;

~ индивидуальные занятия;

~ учебно-тренировочные мероприятия (сборы) в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;

~ участие в спортивных соревнованиях различного ранга;

~ теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований);

~ медико-восстановительные мероприятия;

~ культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах;

~ видеотрансляция учебно-тренировочного занятия;

~ учебно-тренировочные занятия в домашних условиях в период введения режима повышенной готовности.

~ самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.

Так же образовательный процесс может реализовываться с использованием:

~ сетевой формы, что обеспечивает возможность освоения обучающимися реализуемых программ с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в том числе иных организаций (статья 13 пункт 1 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»);

~ электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий (статья 13 пункт 2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

4. Заключительные положения.

4.1 Настоящее Положение является локальным нормативным актом учреждения, вступает в силу с даты его утверждения и действует бессрочно.

4.2 Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме, принимаются на заседании педагогического совета

и в порядке, предусмотренном Уставом учреждения для принятия Положения, и вступают в силу с даты утверждения.

4.3 После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений в Положение) предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

4.4. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего предусмотренные им положения.

4.5. Настоящее Положение подлежит размещению на официальном сайте учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (<https://www.kedr86.ru/?q=content/dokumenty-1>).