|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Приложение №4 к приказу от 25 мая 2023 г. № 43 |

# ПОЛОЖЕНИЕ

**о режиме занятий обучающихся (спортсменов)**

**в областном государственном бюджетном учреждении**

**дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва**

**по лёгкой атлетике имени Александра Сергеевича Ларина»**

# I. Общие положения

Положение о режиме занятий обучающихся (спортсменов) в областном государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по лёгкой атлетике имени Александра Сергеевича Ларина» (далее – 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»;

 приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;

постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Уставом областного государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по лёгкой атлетике имени Александра Сергеевича Ларина» (далее - учреждение).

Положение разработано в целях обеспечения конституционных прав обучающихся (спортсменов) на образование и здоровьесбережение и регламентирует режим занятий по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» (далее - программа) в течение установленной продолжительности учебно-тренировочного года с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса.

# II. Режим образовательного процесса

2.1. Учебно-тренировочный год в учреждении определяется с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, начинается с 1 января и заканчивается 31 декабря текущего календарного года.

 2.2. Продолжительность учебно-тренировочного года - 52 недели. Во время периода отпусков тренерско-преподавательского состава, учебно-тренировочные занятия проводятся в форме самостоятельных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки, в том числе в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и восстановительных сборов. 2.3. Наполняемость учебно-тренировочных групп и объём учебно-тренировочной нагрузки определяется программой, разработанной с учётом федерального стандарта и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика».

2.4. Режим учебно-тренировочных занятий обучающихся (спортсменов) определяются учреждением в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

2.5. Учебно-тренировочные занятия в учреждении могут проводиться в любой день недели, включая воскресенье.

2.6. Учебно-тренировочный процесс проводится учреждением в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения.

 2.7. Продолжительность учебной недели устанавливается в зависимости от учебно-тренировочной нагрузки и объёма соревновательной деятельности в пределах шестидневной рабочей недели (один выходной день).

2.8. Занятия проводятся по группам или индивидуально.

 2.9. При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта лёгкая атлетика и этапам спортивной подготовки;

учитывает возможность перевода обучающихся (спортсменов) из других организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;

определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки, кроме групп ВСМ.

определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учётом 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 учётом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика»;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учётом наличия обучающихся (спортсменов), имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определённый в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика.

2.10. Допускается проведение учебно-тренировочных занятий (при необходимости) одновременно с обучающимися (спортсменами) из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся (спортсменов) двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.11. 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.

# III. Режим учебно-тренировочных занятий

3.1. Расписание учебно-тренировочных занятий в учреждении составляется по представлению тренера-преподавателя с учётом требований программы и в целях благоприятного режима тренировок и отдыха обучающихся (спортсменов).

**3.2.** Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин.) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) -трёх часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырёх часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырёх часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

**3.3.** Объем недельной учебно-тренировочной нагрузки обучающихся (спортсменов) по этапам подготовки в соответствии с программой составляет:

начальной подготовки 1, 2 и 3 годов обучения - 6 часов; учебно-тренировочном 1, 2 и 3 годов обучения - 9 часов;

учебно-тренировочном 4 и 5 годов обучения - 12 часов;

совершенствования спортивного мастерства 1, 2 и 3 годов обучения - 18 часов;

высшего спортивного мастерства – 24 часа.

 **3.4.** Занятия в учреждении начинаются в 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся (спортсменов) в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 час.

**3.5.** Обучающиеся (спортсмены) должны приходить на занятия не позднее, чем за 10- 15 минут до их начала.

3.6. Расписание учебно-тренировочных занятий согласовывается старшим тренером-преподавателем и утверждается приказом директора учреждения.

3.7. Расписание учебно-тренировочных занятий может регулироваться и меняться в связи с загруженностью спортивного зала.

3.8. Изменение расписания учебно-тренировочных занятий возможно по представлению тренера-преподавателя и утверждения расписания приказом директора.

3.9. Работа по индивидуальным учебным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется в обязательном порядке.

Работа по индивидуальным учебным планам спортивной подготовки на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном может осуществляться в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

# IV. Заключительные положения

4.1. Учреждение обеспечивает открытость и доступность настоящего положения посредством размещения его на официальном сайте учреждения в сети «Интернет».

4.2. В положение могут вноситься изменения и (или) дополнения, вызванные изменением законодательства и вступлением в действие новых нормативных правовых актов. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в положение, оформляются в письменной форме в установленном порядке.

4.3. Положение принято в порядке, предусмотренном Уставом учреждения, вступает в силу с момента утверждения приказом директора учреждения и действует до внесения в него изменений или отмены.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_