

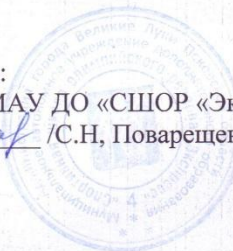


АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ВЕЛИКИЕ ЛУКИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЭКСПРЕСС»  
(МАУ ДО «СШОР «ЭКСПРЕСС»)

ул. Пушкина, д.12, город Великие Луки, Псковская область, 182113,  
телефон (факс) 8 (81153) 37787, телефон 8 (81153) 37210, ИНН 6025015708,  
e-mail: [ekspress@mart.ru](mailto:ekspress@mart.ru)

Введено в действие приказом  
от «01» мая 2023г. № 44/11

Утверждаю:  
Директор МАУ ДО «СШОР «Экспресс»  
Шовал /С.Н. Поварещенков/



**Положение  
о режиме занятий, обучающихся в  
МАУ ДО «СШОР «Экспресс»**

## 1. Общие положения

1.1. Положение о режиме занятий, обучающихся МАУ ДО «СШОР «Экспресс» (далее соответственно - Учреждение, 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»;
- Федеральным законом от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629;
- Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2;
- Уставом Учреждения.

1.2. Настоящее Положение разработано в целях регламентирования образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса в соответствие с действующим законодательством и иными нормативно-правовыми документами и определяет порядок организации образовательного процесса в Учреждении в течение установленной продолжительности учебного года в соответствии с санитарными нормами и правилами.

1.3. Организация образовательного процесса в Учреждении регламентируется Уставом Учреждения, настоящим Положением и иными локальными нормативными актами Учреждения, в том числе дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по культивируемым видам спорта (включающими в себя годовой учебно-тренировочный план, календарный план воспитательной работы, план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, планы инструкторской и судейской практики, планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств), а также календарным учебно-тренировочным графиком, расписаниями занятий, индивидуальными учебными планами.

1.1. При принятии Правил учтено мнение Педагогического совета Учреждения (протокол от «28» февраля 2023 г. № 1).

## 2. Режим образовательного процесса

2.1. Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации

Срок начала и окончания учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку

Срок начала учебно-тренировочного процесса:

- в Учреждении с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (спортивного сезона), в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 января;

Срок окончания учебно-тренировочного процесса:

- заканчивается по окончании получения образования (завершением обучения) по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, дополнительным общеразвивающим программам.

2.2. Продолжительность учебного года - 52 недели.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в течение всего календарного года, включая каникулярное время: 46 недель обучение осуществляются непосредственно в условиях Учреждения и 6 недель (каникулярное время, время периода отпусков тренерско-преподавательского состава) - в форме самостоятельных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки, в том числе в условиях спортивно-оздоровительных лагерей.

2.3. Наполняемость учебно-тренировочных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по культивируемым видам спорта, разработанными с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, принятыми в соответствии с порядком, установленным Уставом Учреждения.

2.4. Учебно-тренировочный процесс проводится Учреждением в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

2.5. Продолжительность учебной недели устанавливается в зависимости от учебно-тренировочной нагрузки и объема соревновательной деятельности в пределах рабочей недели тренера-преподавателя. Образовательная деятельность в

Учреждении не осуществляется в нерабочие и праздничные дни, установленные нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Псковской области.

2.6. Занятия проводятся по группам, подгруппам или индивидуально.

2.7. При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся 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 учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

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

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.8. Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

### 3. Режим занятий

3.1. Начало занятий: согласно утвержденному расписанию занятий, не ранее 8.00 часов утра.

Окончание занятий: согласно расписанию, не позднее 20.00 для обучающихся 6 - 15 лет. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов.

3.1.1. Обучающиеся должны приходить на занятия не позднее, чем за 10-15 минут до их начала.

3.2. В Учреждении устанавливается следующий режим занятий по дополнительной(ым) образовательной(ым) программе(ам) спортивной подготовки:

3.2.1. по виду спорта «бокс»:

- на этапе начальной подготовки до года обучения – 4,5 -6 часов в неделю;
- на этапе начальной подготовки свыше года обучения - 6-8 часов в неделю (занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 2 часа каждое);
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения - 10-14 часов в неделю;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше

трех лет обучения - 16 -18 часов в неделю;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 20-24 часа в неделю;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 24-32 часа в неделю.

### 3.2.2. По виду спорта «смешанное боевое единоборство (ММА)»

- на этапе начальной подготовки до года обучения – 4,5 -6 часов в неделю;

- на этапе начальной подготовки свыше года обучения - 6-8 часов в неделю (занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 2 часа каждое);

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения – 8-14 часов в неделю;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения - 12 -18 часов в неделю;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 16-24 часа в неделю;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 20-32 часа в неделю.

### 3.2.3. по виду спорта «кикбоксинг»:

- на этапе начальной подготовки до года обучения – 4,5 -6 часов в неделю;

- на этапе начальной подготовки свыше года обучения - 6-8 часов в неделю (занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 2 часа каждое);

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения - 8-14 часов в неделю;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения - 12 -18 часов в неделю;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 16-24 часа в неделю;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 20-32 часа в неделю.

### 3.2.4. по виду спорта «дзюдо»:

- на этапе начальной подготовки до года обучения – 4,5 -6 часов в неделю;

- на этапе начальной подготовки свыше года обучения - 6-8 часов в неделю (занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 2 часа каждое);

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения - 10-14 часов в неделю;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения - 16 -18 часов в неделю;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 20-24 часа в неделю;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 24-32 часа в неделю.

### 3.2.5. по виду спорта «тхэквондо МФТ»:

- на этапе начальной подготовки до года обучения – 4,5 -6 часов в неделю;

- на этапе начальной подготовки свыше года обучения - 6-8 часов в неделю (занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 2 часа каждое);

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения - 10-14 часов в неделю;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения - 14 -18 часов в неделю;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 20-24 часа в неделю;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 24-32 часа в неделю.

3.2.6. по виду спорта «самбо»:

- на этапе начальной подготовки до года обучения – 4,5 -6 часов в неделю;

- на этапе начальной подготовки свыше года обучения - 6-8 часов в неделю (занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 2 часа каждое);

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения - 8-14 часов в неделю;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения - 12 -16 часов в неделю;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 18-22 часа в неделю;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 22-32 часа в неделю.

3.2.7. по виду спорта «баскетбол»:

- на этапе начальной подготовки до года обучения – 4,5 -6 часов в неделю;

- на этапе начальной подготовки свыше года обучения - 6-8 часов в неделю (занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 2 часа каждое);

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения - 8-14 часов в неделю;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения - 12 -18 часов в неделю;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 16-24 часа в неделю;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 20-32 часа в неделю.

3.2.8. по виду спорта «хоккей»:

- на этапе начальной подготовки до года обучения – 4,5 -6 часов в неделю;

- на этапе начальной подготовки свыше года обучения - 6-8 часов в неделю (занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 2 часа каждое);

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения - 12-14 часов в неделю;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения - 16 -18 часов в неделю;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 20-24 часа в неделю;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 24-32 часа в неделю.

3.2.9. по виду спорта «волейбол»:

- на этапе начальной подготовки до года обучения – 4,5 -6 часов в неделю;

- на этапе начальной подготовки свыше года обучения - 6-8 часов в неделю (занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 2 часа каждое);

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения – 10-12 часов в неделю;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения - 12 -18 часов в неделю;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 18-24 часа в



неделю;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 24-32 часа в неделю.

3.2.10. по виду спорта «теннис»:

- на этапе начальной подготовки до года обучения – 4,5 -6 часов в неделю;

- на этапе начальной подготовки свыше года обучения - 6-8 часов в неделю (занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 2 часа каждое);

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения - 12-14 часов в неделю;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения - 16 -18 часов в неделю;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 20-24 часа в неделю;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 24-32 часа в неделю.

3.2.11. по виду спорта «фигурное катание на коньках»:

- на этапе начальной подготовки до года обучения – 6-10 часов в неделю;

- на этапе начальной подготовки свыше года обучения – 12-14 часов в неделю (занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 2 часа каждое);

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения – 14-18 часов в неделю;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения – 20-22 часа в неделю;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 24-28 часов в неделю;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 28-32 часа в неделю.

3.2.12. по виду спорта «футбол»:

- на этапе начальной подготовки до года обучения – 4,5 -6 часов в неделю;

- на этапе начальной подготовки свыше года обучения - 6-8 часов в неделю (занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 2 часа каждое);

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения – 10-12 часов в неделю;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения - 12 -16 часов в неделю;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 16-18 часа в неделю;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 18-24 часа в неделю.

3.2.13. В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья обучающихся вводятся обязательные перерывы (с учетом специфики вида спорта продолжительность не менее 10 минут):

Возможно введение перерывов для отдыха занимающихся в индивидуальном порядке или по подгруппам без прерывания всего учебно-тренировочного процесса в целом, при этом не должны быть превышены временные ограничения занятия до перерыва, установленные в зависимости от возраста обучающегося в настоящем пункте.

3.3. В период каникул для обеспечения непрерывности освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной

подготовки могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие обучающихся в учебно-тренировочных сборах, проводимых Учреждением.

#### 4. Заключительные положения

4.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Учреждения, принято в порядке, предусмотренном Уставом Учреждения, вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Учреждения и действует бессрочно.

4.2. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме, принимаются с учётом мнения Педагогического совета Учреждения в порядке, предусмотренном уставом Учреждения для принятия Положения, и вступают в силу с даты утверждения директором Учреждения.

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 установленные им нормы.

4.5. Настоящее Положение подлежит размещению на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».