

Принят на  
Педагогическом собрании  
МБУДО «СШОР по баскетболу»  
Протокол № 1 от 31.01.2023

Утверждаю  
Директор МБУДО «СШОР по баскетболу»  
М.Н. Фролова  
Приказ № 2/42 от 31.01.2023



## ПОЛОЖЕНИЕ О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 1. Общие положения

Настоящее Положение определяет режим занятий обучающихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу» (далее Учреждение) и регламентирует сроки начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, учебной недели, учебного дня, периодичность и продолжительность занятий обучающихся.

Нормативно-правовой базой разработки настоящего Положения являются следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

Режим занятий обучающихся Учреждения действует в течение всего учебного года, согласно расписанию занятий.

### 2. Режим занятий обучающихся

Предметом деятельности Учреждения является реализация дополнительных образовательных программ (дополнительных общеразвивающих программ, дополнительной образовательной программы спортивной подготовки) по виду спорта «баскетбол».

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 октября.

Образовательный процесс по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки осуществляется в Учреждении в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, дополнительные общеразвивающих программы реализуются в течении 46 недель.

Спортивно-оздоровительные группы и группы начальной подготовки начинают работать по мере комплектования, но не позднее 15 октября. Дополнительный набор в группы осуществляется в течение учебного года при наличии свободных мест и сдачи контрольных нормативов, зафиксированных в образовательных программах.

Режим функционирования Учреждения устанавливается согласно расписания, утвержденного директором спортивной школы (6-дневная рабочая неделя с одним выходным днем). Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного года, в том числе в каникулярное время общеобразовательных

организаций, праздничные и выходные дни. Работа в праздничные дни (в соответствии с Постановлением Правительства РФ) выполняется по приказу руководителя Учреждения о привлечении к работе в выходные и праздничные дни.

Продолжительность учебного дня с 8.00 до 20.00 час, для обучающихся в возрасте 16-18 лет окончание занятий не позднее 21.00 часа.

Занятия организуются в две смены. Между сменами устраивается часовой перерыв для уборки и сквозного проветривания помещений.

Образовательная деятельность в Учреждении осуществляется на этапах: спортивно-оздоровительном, начальной подготовки, тренировочном (этап спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяются с учетом техники безопасности:

| Программа   | дополнительная общеразвивающая программа | дополнительная образовательная программа спортивной подготовки |                    |             |  |                                |                      |
|---|--|--|--------------------|-------------|--|--------------------------------|----------------------|
|   |  | начальная подготовка   | тренировочный этап |             | совершенствование спортивного мастерства | высшего спортивного мастерства |                      |
| этап подготовки                                     | спорт.-оздоровительный                   |  |                    |             |  |                                |                      |
| год обучения  | весь период обучения                     | Один год   | Свыше года         | До трех лет | Свыше 3 лет                              | весь период обучения           | весь период обучения |
| количество часов в неделю                           | 6  | 4,5  | 6                  | 8           | 12                                       | 16                             | 20                   |
| количество часов в год                              |  | 234  | 312                | 416         | 624                                      | 832                            | 1040                 |
| минимальный возраст для зачисления (чел.)           | без ограничения                          | 8  |                    | 11          |  | 14                             | 15                   |
| минимальная/максимальная наполняемость групп (чел.) | 15/25                                    | 15/25  |                    | 12/20       |  | 6/12                           | 4/6                  |

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

Устанавливается продолжительность одного тренировочного часа для обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе (спортивно-оздоровительный этап) – 45 минут, по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки – 60 минут.

Продолжительность 1 занятия не превышает:

- на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов;
- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – 4 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Тренировочные занятия проводятся согласно требованиям теории и методики физической культуры и спорта, предполагающих непрерывность тренировочного

процесса. В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, перерывы (от 2 до 10 минут) при планировании и проведении тренировочных занятий с занимающимися предполагаются после проведения разминки, после выполнения основной части тренировочного занятия, а также после выполнения отдельных элементов, повторений, внутри тренировочных циклов, состоящих из комплексов упражнений.

Перерывы на восстановительные и санитарно-гигиенические мероприятия, питьевой режим могут назначаться тренером по его решению и в случае определения порога усталости отдельного спортсмена или группы занимающихся.

При объединении на учебно-тренировочном занятии обучающихся из разных учебно-тренировочных групп должны соблюдаться следующие условия:

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

Учебные группы работают по расписанию. Расписание занятий составляется администрацией Учреждения по представлению педагогических работников в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в образовательных учреждениях с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Расписание в течение года может корректироваться в связи с производственной необходимостью (больничный лист, курсовая подготовка, участие в семинарах и мероприятиях и т.д.) и в случаях объявления карантина. Изменение расписания тренер-преподаватель обязан согласовать с администрацией Учреждения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, тренировочные сборы и пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях.

Тренировочные занятия проводятся как на спортивной базе Учреждения, так и на других спортивных объектах города на основе заключенных договоров.

Мероприятия, проводимые Учреждением, осуществляются на основании календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

Организация летней оздоровительной кампании является продолжением тренировочного процесса. Учреждение организует работу в летних оздоровительных лагерях и проводит тренировочные сборы, возможно создание временных объединений с постоянным или переменным составом детей.

#### **Заключительные положения.**

Настоящее Положение вступает в силу с момента утверждения.

Изменения или дополнения в настоящее Положение вносятся путем издания приказа директора о внесении изменений или дополнений.

Положение действительно до принятия нового.