

## Приложение 5

### СОГЛАСОВАНО

Советом трудового коллектива  
МБУДО "СШОР № 2 по лёгкой атлетике  
имени Л.Н. Мосеева" г. Челябинска  
Протокол от « 17 » апреля 2023 г. № 4

### УТВЕРЖДЕНО

приказом МБУДО "СШОР № 2 по  
лёгкой атлетике имени Л.Н. Мосеева"  
г. Челябинска

от « 17 » апреля 2023 г. № 104

## ПОЛОЖЕНИЕ

о режиме занятий обучающихся  
в МБУДО "СШОР № 2 по лёгкой атлетике имени Л.Н. Мосеева"  
г. Челябинска

### Общие положения

1. Настоящее Положение разработано в соответствии с ч. 2 ст. 30 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29.12.2012 г., утвержденными дополнительными образовательными Программами в Учреждении, Уставом Учреждения, санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### Режим тренировочных занятий

2. Учебно-тренировочный год в Учреждении устанавливается с 01 января по 31 декабря.
3. Учебно-тренировочный процесс в МБУДО "СШОР № 2 по лёгкой атлетике имени Л.Н. Мосеева" г. Челябинска осуществляется в соответствии с годовыми учебно-тренировочными планами, рассчитанными на 52 недели, в соответствии с утвержденными в образовательными Программами.
4. Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся, начиная с 16-летнего возраста, допускается окончание занятий в 21.00 час.
5. Для обучающихся (старше 18 лет) в групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства утренние тренировки могут начинаться с 7.30 часов или ранее, в случае необходимости, обусловленной индивидуальным учебно-тренировочным планом.
6. Предельные (максимальные) объемы недельной учебно-тренировочной нагрузки и продолжительность одного занятия с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах), число занятий в неделю, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки, максимальная наполняемость групп (Таблица 1, 2).

Таблица 1. Для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "лёгкая атлетика"

Этап, год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Недельный объем (часов в неделю)	Максимальная продолжительность одного УТЗ*	Число УТЗ* в неделю	Количественный состав (максимальный, чел.)
Этап начальной подготовки до года	9	6	2	3	20
Этап начальной подготовки свыше года	9	8	2	3	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	12	12	3	4	18
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	12	16	3	6	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	14	24	4	6	Не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	15	32	4	7	Не ограничивается

\*УТЗ - учебно-тренировочные занятия

Таблица 2. Для обучения по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта

Этап, год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Недельный объем (часов в неделю)	Максимальная продолжительность одного УТЗ*	Число УТЗ* в неделю	Количественный состав (максимальный, чел.)
Спортивно-оздоровительный этап до одного года	9	4	2	2	25
Спортивно-оздоровительный этап свыше года	9*	6	2	3	20

\*при условии прохождения базовой физической подготовки в других видах спорта

7. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (еженедельным графиком проведения занятий по группам подготовки), утвержденным директором Учреждения. В расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки на год (спортивный сезон), согласованный с преподавательским составом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха лиц, проходящих обучение по образовательным Программам.

8. Продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объёма учебно-тренировочной нагрузки. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах.

9. Число занятий в день в группах совершенствования спортивного мастерства определяются тренером-преподавателем в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 академических часов.

10. Тренерам-преподавателям рекомендуется делать перерывы между занятиями, не менее 10 минут, для подготовки к следующему учебно-тренировочному занятию.

11. Учебно-тренировочные занятия проводятся в течение дня (преимущественно в две смены). Занятия могут проходить в любой день недели, включая воскресенье. В целях выполнения индивидуальных планов спортивной подготовки занятия на этапах ССМ и ВСМ могут проводиться в праздничные дни.

12. Для работы со спортсменами высокого класса (этапы ССМ, ВСМ), со спортсменами УТЭ, входящими в составы спортивных сборных команд страны, рекомендуются организовывать индивидуальные тренировки - «поток». При этом составляется соответствующее расписание занятий в пределах рабочего времени тренера.

13. Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в возрасте обучающихся не превышает двух лет;
- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

14. Максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

15. При включении в учебно-тренировочные занятия самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

16. Необходимые изменения расписания занятий оформляются приказом по Учреждению. Самовольные изменения расписания тренерами-преподавателями не допускаются. Изменения в расписания могут вноситься в случаях:

- изменения смены учебных занятий в общеобразовательных учреждениях;
- наступления каникулярных периодов.

17. Учебно-тренировочные занятия приостанавливаются по приказу директора Учреждения:

- в периоды объявления карантинов;
- в связи с низким температурным режимом;
- другими чрезвычайными обстоятельствами.