

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МАУДО  
«СШ боевых искусств»  
от «12» 05 2023 г. № 48/03-08

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о режиме учебно-тренировочных занятий по**  
**дополнительным образовательным программам в области**  
**физической культуры и спорта и формах обучения.**

1. Настоящее Положение регламентирует режим занятий обучающихся по дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа боевых искусств» (далее – учреждение).

2. При установлении требований к режиму занятий обучающихся учреждение руководствуется приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» и от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21», федеральным стандартам по видам спорта, культивируемым в «СШ боевых искусств» а также иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

**I. Режим работы**

3. Регламентирование образовательного процесса на неделю, продолжительность учебной недели:

Сменность занятий: 2 смены

Продолжительность учебной недели: 6 дней

Начало занятий: 8-00

Окончание занятий:

для обучающихся 7-15 лет: 20-00.

для обучающихся старше 16 лет: учебно-тренировочные занятия могут проходить до 21.00.

4. Учреждение реализует дополнительные образовательные программы в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Образовательной программой может быть установлен иной срок начала учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий.

Продолжительность учебного года по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта рассчитана на 46 недель.

Один час занятий по дополнительным образовательным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта составляет 45 минут. Продолжительность занятий по данным программам не более 2-х часов в день.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

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

5. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается приказом учреждения с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

6. Иные особенности режима занятий обучающихся в учреждении устанавливаются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

7. Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки, максимальный объем тренировочной нагрузки определены в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

7. Возраст поступающих и обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления на этапы спортивной подготовки. Превышение указанного возраста допускается.

8. Обеспечение безопасности обучающихся обуславливается неукоснительным исполнением инструкций по охране труда, по пожарной безопасности.

9. Все выезды на соревнования с обучающимися организуются после издания приказа директора Учреждения.

## **II. Формы обучения и их некоторые особенности.**

10. Обучение в Учреждении носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- 1) групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- 2) работа по индивидуальным планам;
- 3) учебно-тренировочные сборы;
- 4) участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- 5) инструкторская и судейская практика;
- 6) медико-восстановительные мероприятия;
- 7) тестирование и контроль;
- 8) система спортивного отбора и спортивной ориентации.

11. Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей обучающихся. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки и максимальные (предельные) объемы на этапах спортивной подготовки по видам спорта определены федеральными стандартами спортивной подготовки и указаны в Программах.

12. Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебнотренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам. Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

13. Учебно-тренировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки и указанной в Программах. Списочный состав участников учебно-тренировочных сборов оформляется приказом директора Учреждения. Распорядок дня обучающихся на учебно-тренировочных сборах, расписание учебно-тренировочных занятий разрабатываются тренерами-преподавателями. Распорядок дня, как правило, включает в себя: время учебно-тренировочных занятий, отдыха, питания и иных мероприятий (воспитательного характера). Допускаются двухразовые учебно-тренировочные занятия для всех участников учебно-тренировочных сборов, независимо от этапов обучения.

14. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований. Минимальные и предельные объемы соревновательной деятельности (планируемые показатели) указаны в Программах. Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в которых обучающиеся принимают участие в течение года. Все спортивные соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные. В зависимости от многочисленных факторов к контрольным, отборочным и основным соревнованиям могут относиться соревнования разного ранга.

15. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусмотрено Программой.

16. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медикобиологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). Медицинское обеспечение учебно-тренировочного процесса включает: периодические медицинские осмотры; углубленное медицинское обследование не реже двух раз в год; дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями. Конкретное время на восстановительные мероприятия определяются тренером-преподавателем в соответствии с учебно-тренировочными планами и программными требованиями. Медицинский осмотр проходят все обучающиеся по установленному графику. При выявлении медицинских противопоказаний обучающийся отстраняется от учебно-тренировочных занятий приказом директора Учреждения до момента предоставления справки из медицинского учреждения о разрешении продолжить занятия. Тренер-преподаватель доводит до сведения родителей (законных представителей) обучающихся информацию о выявленных противопоказаниях и рекомендациях об обследовании (в день обнаружения противопоказаний). В случае травм обучающихся, обнаружения признаков заболевания (во время учебного процесса) тренер-преподаватель незамедлительно сообщает об этом администрации Учреждения, родителям (законным представителям) обучающихся.

17. Тестирование и контроль включает в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, результаты спортивных соревнований. Система контроля и зачетные требования Программы включает:

- 1) конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;
- 2) требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки;
- 3) виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- 4) комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

18. Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов. В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- 1) массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;
- 2) отбор перспективных спортсменов для комплектования учебнотренировочных групп по видам спорта;
- 3) просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

### **III. Заключительные положения**

19. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Учреждения, вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Учреждения и действует бессрочно.

20. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме, вступают в силу с даты утверждения директором Учреждения.

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