

Рассмотрено и рекомендовано к  
утверждению на заседании  
педагогического совета  
протокол от 28.03.2023 № 3

УТВЕРЖДЕНО  
приказом ТОГАУ ДО  
«СШОР № 3»  
от 28.03.2023 № 34-од

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о режиме занятий учащихся Тамбовского областного государственного**  
**автономного учреждения дополнительного образования**  
**«Спортивная школа олимпийского резерва № 3»,**  
**количестве учащихся в группах и их возрастных категориях**

**1. Общие положения**

1.1. Положение о режиме занятий учащихся Тамбовского областного государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 3» (далее – Положение) разработано в соответствии с частью 2 статьи 30 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»» (далее – СП 2.4.3648-20); приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

1.2. Положение регламентирует режим занятий учащихся, количество учащихся в группе, их возрастные категории в Тамбовском областном государственном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 3» (далее – Учреждение).

1.3. Цель настоящего Положения – обеспечение прав учащихся на дополнительное образование и здоровьесбережение, упорядочение образовательного процесса в соответствии с нормативно-правовыми документами.

**2. Режим образовательной деятельности**

2.1. Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября. При совпадении 1 сентября и выходного дня (воскресенье), учебный год начинается со следующего после выходного рабочего дня. Занятия в группах начальной подготовки первого года обучения, формируемых в начале учебного года, начинаются по мере комплектования, но не позднее 15 октября.

2.2. Продолжительность учебного года 52 недели, в том числе 46 недель непосредственно в условиях Учреждения и 6 недель в условиях оздоровительного лагеря и (или) самостоятельная работа учащихся. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

2.3. Учреждение реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

2.4. Учебная нагрузка и режим занятий учащихся определяются Учреждением в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

2.5. Календарный учебный график ежегодно утверждается приказом Учреждения.

2.6. Учебные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием — понедельник – воскресенье. Изменение расписания занятий возможно только на основании приказа Учреждения или в случае производственной необходимости.

2.7. Занятия начинаются не ранее 08.00 и заканчиваются не позднее 20.00. Для учащихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов. В период праздничных дней осуществляется самостоятельная работа по плану.

2.8. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на тренировочном этапе (этап спортивной подготовки) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

2.11. Промежуточная аттестация учащихся для перевода на следующий этап (период) обучения проводится ежегодно в конце учебного года:

группы этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) с 16 мая по 10 июня текущего года;

группы этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства с 20 по 30 июня текущего года.

2.12. Повторная промежуточная аттестация для ликвидации академической задолженности проводится с 28 по 31 августа текущего года.

2.13. Мероприятия, проводимые учреждением, осуществляются на основании календарного плана спортивно-массовых мероприятий, который утверждается приказом Учреждения.

2.14. В выходные и праздничные дни Учреждение работает в соответствии с расписанием занятий и планом мероприятий в рамках трудового законодательства РФ.

2.15. Организация летней оздоровительной кампании является продолжением учебно-тренировочного процесса – Учреждение организует работу в летних оздоровительных лагерях и проводит учебно-тренировочные мероприятия.

2.16. Изменение режима работы Учреждения определяется приказом Учреждения в соответствии с нормативно-правовыми документами региона в случаях объявления карантина и приостановлением образовательного процесса в связи с понижением температуры наружного воздуха.

### 3. Количество учащихся в группе, их возрастные категория

#### Плавание

| <i>Показатель учебной нагрузки</i> | <i>Этап начальной подготовки</i> |            | <i>Тренировочный этап</i> |                |
|------------------------------------|----------------------------------|------------|---------------------------|----------------|
|                                    | до года                          | свыше года | до трех лет               | свыше трех лет |
| Количество часов в неделю          | 4,5                              | 6          | 12                        | 16             |
| Количество занятий в неделю        | 3                                | 3-4        | 4-5                       | 6              |
| Общее количество часов в год       | 234                              | 312        | 624                       | 832            |
| Наполняемость групп                | 15-30                            | 15-30      | 12-24                     | 12-24          |
| Минимальный возраст для зачисления | 7                                | 7          | 9                         | 10             |

#### Волейбол

| <i>Показатель учебной нагрузки</i> | <i>Этап начальной подготовки</i> |            | <i>Тренировочный этап</i> |                | <i>Этап ССМ</i> |
|------------------------------------|----------------------------------|------------|---------------------------|----------------|-----------------|
|                                    | до года                          | свыше года | до трех лет               | свыше трех лет | весь период     |
| Количество часов в неделю          | 4,5                              | 6          | 10                        | 12             | 18              |
| Количество занятий в неделю        | 3                                | 3-4        | 4-5                       | 5-6            | 6               |
| Общее количество часов в год       | 234                              | 312        | 520                       | 624            | 936             |
| Наполняемость групп                | 14-28                            | 14-28      | 12-24                     | 12-24          | 6-12            |
| Минимальный возраст для зачисления | 8                                | 8          | 11                        | 12             | 14              |

### Конькобежный спорт

| <i>Показатель учебной нагрузки</i> | <i>Этап начальной подготовки</i> |            | <i>Тренировочный этап</i> |                | <i>Этап ССМ</i> |
|------------------------------------|----------------------------------|------------|---------------------------|----------------|-----------------|
|                                    | до года                          | свыше года | до трех лет               | свыше трех лет | весь период     |
| Количество часов в неделю          | 4,5                              | 6          | 10                        | 14             | 20              |
| Количество занятий в неделю        | 3                                | 3-4        | 4-5                       | 5-6            | 6               |
| Общее количество часов в год       | 234                              | 312        | 520                       | 728            | 1040            |
| Наполняемость групп                | 12-24                            | 12-24      | 10-20                     | 10-20          | 4-8             |
| Минимальный возраст для зачисления | 9                                | 10         | 12                        | 13             | 14              |

### Фигурное катание на коньках

| <i>Показатель учебной нагрузки</i> | <i>Этап начальной подготовки</i> |            | <i>Тренировочный этап</i> |                | <i>Этап ССМ</i> |
|------------------------------------|----------------------------------|------------|---------------------------|----------------|-----------------|
|                                    | до года                          | свыше года | до трех лет               | свыше трех лет | весь период     |
| Количество часов в неделю          | 6                                | 12         | 14                        | 20             | 24              |
| Количество занятий в неделю        | 3-4                              | 6          | 5-6                       | 6              | 6               |
| Общее количество часов в год       | 312                              | 624        | 728                       | 1040           | 1248            |
| Наполняемость групп                | 10-20                            | 10-20      | 5-10                      | 5-10           | 3-6             |
| Минимальный возраст для зачисления | 6                                | 6          | 8                         | 9              | 13              |

### Легкая атлетика

| <i>Показатель учебной нагрузки</i> | <i>Этап начальной подготовки</i> |            | <i>Тренировочный этап</i> |                | <i>Этап ССМ</i> | <i>Этап ВСМ</i> |
|------------------------------------|----------------------------------|------------|---------------------------|----------------|-----------------|-----------------|
|                                    | до года                          | свыше года | до трех лет               | свыше трех лет | весь период     | весь период     |
| Количество часов в неделю          | 4,5                              | 6          | 9                         | 12             | 18              | 24              |
| Количество занятий в неделю        | 3                                | 3-4        | 3-4                       | 4-5            | 6               | 6               |
| Общее количество часов в год       | 234                              | 312        | 468                       | 624            | 936             | 1248            |
| Наполняемость групп                | 10-20                            | 10-20      | 8-16                      | 8-16           | 2-4             | 1-2             |
| Минимальный возраст для зачисления | 9                                | 10         | 12                        | 13             | 14              | 15              |

### Спортивное ориентирование

| <i>Показатель учебной нагрузки</i> | <i>Этап начальной подготовки</i> |            | <i>Тренировочный этап</i> |                | <i>Этап ССМ</i> | <i>Этап ВСМ</i> |
|------------------------------------|----------------------------------|------------|---------------------------|----------------|-----------------|-----------------|
|                                    | до года                          | свыше года | до трех лет               | свыше трех лет | весь период     | весь период     |
| Количество часов в неделю          | 4,5                              | 6          | 10                        | 14             | 18              | 24              |
| Количество занятий в неделю        | 3                                | 3-4        | 4-5                       | 5-6            | 6               | 6               |
| Общее количество часов в год       | 234                              | 312        | 520                       | 728            | 936             | 1248            |
| Наполняемость групп                | 12-24                            | 12-24      | 6-12                      | 6-12           | 2-4             | 1-2             |
| Минимальный возраст для зачисления | 8                                | 9          | 10                        | 11             | 14              | 17              |

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

не превышена разница в уровне подготовки учащихся двух спортивных разрядов, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.