**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ОБЛАСТНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КОНАС»**

 (ОГБУ ДО ОСШ «КОНАС»)

УТВЕРЖДЕНО

приказом ОГБУ ДО ОСШ «Конас»

от «31» августа 2023 г. № 33 / VIII

**Положение**

**о режиме и форме занятий обучающихся**

**1. Общие положения**

 1.1. Положение о режиме занятий обучающихся ОГБУ ДО ОСШ «Конас» (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;

- Особенностями 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.

**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.

 Учебный год в Учреждении начинается 1 января и заканчивается 31 декабря.

2.2. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

-групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

-работа по индивидуальным планам;

-учебно-тренировочные мероприятия;

-участие в спортивных соревнованиях;

-инструкторская и судейская практика;

-медико-восстановительные мероприятия;

-тестирование и контроль;

-мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

-воспитательная работа.

 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. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни.

 2.6. Занятия могут проводиться 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:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или)

спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения 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 7 – 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 «айкидо»:

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

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

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения –

8 часов в неделю;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 16 часов в неделю;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 20 часов в неделю.

3.2.2. по виду спорта «бокс»:

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

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

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения –

10 часов в неделю;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 20 часов в неделю;

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

3.2.3. по виду спорта «всестилевое каратэ»:

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

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

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения –

12 часов в неделю;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 20 часов в неделю;

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

3.2.4. по виду спорта «дзюдо»:

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

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

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения –

10 часов в неделю;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 20 часов в неделю;

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

3.2.5. по виду спорта «каратэ»:

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

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

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения –

12 часов в неделю;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 20 часов в неделю;

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

3.2.6. по виду спорта «киокусинкай»:

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

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

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения –

8 часов в неделю;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 18 часов в неделю;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 20 часов в неделю.

3.2.7. по виду спорта «рукопашный бой»:

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

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

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения –

9 часов в неделю;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 16 часов в неделю;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 20 часов в неделю.

3.2.8. по виду спорта «спортивная борьба»:

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

- на этапе начальной подготовки свыше года обучения – 8 часов в неделю;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения –

12 часов в неделю;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 20 часов в неделю;

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

3.2.9. по виду спорта «тхэквондо»:

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

- на этапе начальной подготовки свыше года обучения – 8 часов в неделю;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения –

10 часов в неделю;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 20 часов в неделю;

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

3.2.10. по виду спорта «спорт глухих (дзюдо)»:

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

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

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения –

10 часов в неделю;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 18 часов в неделю;

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

3.2.11. по виду спорта «дзюдо»:

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

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

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения –

10 часов в неделю;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 20 часов в неделю;

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

3.2.12. по виду спорта «спорт ЛИН (дзюдо)»:

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

- на этапе начальной подготовки свыше года обучения – 8 часов в неделю;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения –

12 часов в неделю;

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

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

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

3.2.13. по виду спорта «спорт слепых (дзюдо)»:

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

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

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения –

9 часов в неделю;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения -11 часов в неделю;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 14 часов в неделю;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 14 часа в неделю.

 3.3. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается исходя из академического/астрономического часа (в зависимости от программы) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов;

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

 3.4. В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья обучающихся вводятся

обязательные перерывы (с учетом специфики вида спорта продолжительность не менее 10 минут): для детей 8 лет и старше - после 45 минут занятия;

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.

 3.4. 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, 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.