

СОГЛАСОВАНО  
Общим собранием коллектива  
МБУ ДО «СШ по адаптивным видам спорта»  
г. Челябинска  
Протокол от «25» апреля 2023 г. № 4

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МБУ ДО  
«СШ по адаптивным видам  
спорта» г. Челябинска  
от «25» апреля 2023 г. № 31

## ПОЛОЖЕНИЕ о режиме занятий обучающихся в МБУ ДО «СШ по адаптивным видам спорта» 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 МБУ ДО «СШ по адаптивным видам спорта» г. Челябинска осуществляется в соответствии с годовыми учебнотренировочными планами, рассчитанными на 52 недели, в соответствии с утвержденными в образовательными Программами.

4. Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 7.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

5. Для обучающихся (старше 18 лет) в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства окончание тренировок допускается в 22.00.

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 определяются дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по виду 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 трех 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. Допускается дистанционный формат обучения в случаях отсутствия возможности присутствия обучающегося на учебно-тренировочном занятии по месту проведения занятий.

18. Учебно-тренировочные занятия приостанавливаются по приказу директора Учреждения: - в периоды объявления карантинов; - в связи с низким температурным режимом; - другими чрезвычайными обстоятельствами.