

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете

Приложение 2 к приказу
№ 68 от 23.03.2023 года

«Утверждаю»

Директор МБУДО СШ
Оренбургского района
О.М. Иванов



Протокол № 2
«23» марта 2023 г.

**Режим занятий обучающихся
муниципального бюджетного учреждения дополнительного
образования «Спортивная школа Оренбургского района Орен-
бургской области»**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа Оренбургского района Оренбургской области» (далее – МБУДО СШ Оренбургского района) организует дополнительное образование с обучающимися в возрасте от 6 до 21 года. Спортивная школа реализует следующие дополнительные общеобразовательные программы - дополнительные общеразвивающие программы, дополнительные предпрофессиональные программы:

- волейбол (спортивно-оздоровительные группы, базовый уровень сложности 1-6 годов обучения и углубленный уровень сложности 1-4 годов обучения);
- греко-римская борьба (спортивно-оздоровительные группы, базовый уровень сложности 1-6 годов обучения и углубленный уровень сложности 1-4 годов обучения);
- легкая атлетика (спортивно-оздоровительные группы, базовый уровень сложности 1-6 годов обучения и углубленный уровень сложности 1-4 годов обучения);
- лыжные гонки (спортивно-оздоровительные группы, базовый уровень сложности 1-6 годов обучения и углубленный уровень сложности 1-4 годов обучения);
- настольный теннис (спортивно-оздоровительные группы, базовый уровень сложности 1-6 годов обучения и углубленный уровень сложности 1-4 годов обучения);
- спортивный туризм (спортивно-оздоровительные группы, базовый уровень сложности 1-6 годов обучения и углубленный уровень сложности 1-4 годов обучения);
- футбол (спортивно-оздоровительные группы, базовый уровень сложности 1-6 годов обучения и углубленный уровень сложности 1-4 годов обучения);
- хоккей с шайбой (спортивно-оздоровительные группы, базовый уровень сложности 1-6 годов обучения и углубленный уровень сложности 1-4 годов обучения);
- шахматы (спортивно-оздоровительные группы, базовый уровень сложности 1-6 годов обучения и углубленный уровень сложности 1-4 годов обучения);
- смешанные единоборства (спортивно-оздоровительные группы).

В группах спортивного совершенствования возраст спортсменов не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа спортивного совершенствования. В группу спортивного совершенствования зачисляются обучающиеся, выполнившие 1 взрослый разряд в индивидуальных видах спорта (1 и 3 группы видов спорта), в командных игровых видах спорта (2 группа) - 1 (юношеский) спортивный разряд, а также - перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования норм «Мастер спорта России», допускается 50% количественного состава кандидатов в мастера спорта, а в командно-игровых видах спорта - разряд «Кандидат в Мастера спорта России», - допускается 50% количественного состава спортсменов 1 разряда.

МБУДО СШ Оренбургского района комплектуется из числа обучающихся общеобразовательных школ Оренбургского района, студентов начального, среднего и высшего профессионального образования, работающей молодежи, имеющих регистрацию на территории Оренбургского района.

Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких спортивных секциях, менять их.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (в группах спортивного совершенствования при отсутствии одинаковой специализации);
- медико-восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- участие в учебно-тренировочных сборах;
- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- инструкторская и судейская практика;
- индивидуальная подготовка.

Для обеспечения круглогодичных учебных занятий и активного отдыха обучающихся планируется организация спортивно-оздоровительных лагерей в период каникул. Заработная плата тренерам-преподавателям, выезжающим в спортивно-оздоровительные лагеря, сохраняется в полном объеме.

Рекомендуемая продолжительность занятий обучающихся в учебные дни - не более 3-х академических часов в день, в выходные и каникулярные дни - не более 4 академических часов в день; занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов, для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов, согласно Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрированном в Минюсте России 20.08.2014 N 33660.

Академический час устанавливается продолжительностью 45 минут. Учебный год в МБУДО СШ Оренбургского района начинается 1 сентября, заканчивается 31 августа.

Объем учебно-тренировочной нагрузки и численный состав обучающихся должен соответствовать приведенным в таблице:

Численный состав обучающихся и объем (режим) учебно-тренировочной работы на этапах спортивной подготовки

| Этап спортивной подготовки | | Период обучения, лет | Минимальная наполняемость группы, чел. | Максимальная наполняемость группы, чел. | Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю, час/нед |
|----------------------------|-------|----------------------|--|---|---|
| СО | | Весь период | 25 | 30 | 6 |
| Уровни сложности | | Год обучения | Минимальная наполняемость группы, чел. | Максимальная наполняемость группы, чел. | Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю, час/нед |
| БУС | ГНП-1 | 1 | 25 | 30 | 6 |
| | ГНП-2 | 2 | 12 | 24 | 6 |
| | ГНП-3 | 3 | 12 | 24 | 8 |
| | УТГ-1 | 4 | 10 | 20 | 8 |
| | УТГ-2 | 5 | 10 | 20 | 10 |
| | УТГ-3 | 6 | 8 | 16 | 10 |
| УУС | УТГ-4 | 1 | 8 | 16 | 12 |
| | УТГ-5 | 2 | 8 | 16 | 12 |
| | ГСС-1 | 3 | - | 14 | 14 |
| | ГСС-2 | 4 | - | 12 | 14 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459320

Владелец Иванов Олег Михайлович

Действителен с 07.11.2024 по 07.11.2025