

Приложение № 3

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
Протокол № 2
«20» апреля 2026 г.

№ 70 от 20.04.2026 года

«Утверждаю»

Директор МАУДО СШ
Оренбургского района
Оренбургской области
В.В. Бровкин



Положение

**регулирующее количество обучающихся в спортивных группах,
их возрастные категории, продолжительность учебно-тренировочных
занятий в МАУДО СШ Оренбургского района Оренбургской области**

I. Общие положения

1.1. Настоящее Положение (далее – Положение) разработаны в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ статьи 75, 84 «Об образовании в Российской Федерации», с пунктом 9 Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» и Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (Федеральное агентство по физической культуре и спорту Письмо от 12.12.2006г. № СК-02-10/3685 (с изм., внесенными письмом Росспорта от 21.03.2008 № ЮА -02-07/912)), уставом МАУДО СШ Оренбургского района Оренбургской области (далее - Учреждение).

1.2. Настоящее Положение регулируют режим организации образовательного процесса, возрастной и количественный состав обучающихся в группах по видам спорта.

1.3. Один экземпляр настоящего Положения хранится в локальных актах Учреждения. Текст Положения размещается на официальном сайте Учреждения в сети Интернет.

II. Продолжительность учебных занятий

2.1. Продолжительности учебного года составляет 52 недели: 46 недель учебных занятий непосредственно в условиях Учреждения и дополнительно 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период активного отдыха.

2.2. Режим учебно-тренировочных занятий соответствует уровням (начальной подготовки и учебно-тренировочной) и годам обучения (по программам спортивной подготовки) и этапам (по общеразвивающим программам) устанавливается расписанием, утверждаемым директором Учреждения по представлению педагогических работников, с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

2.3. Продолжительность занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта определяется в академических часах (1 час - 45 минут) 2-3 занятия в неделю

по 45 минут для детей в возрасте до 8 лет и 2-3 занятия в неделю по 90 минут – для остальных учащихся.

2.4. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и уровней сложности программы(года обучения) занимающихся и составляет:

- уровень начальной подготовки 1 года обучения – 2 часа – 6 часов недельных;
- уровень начальной подготовки 2 года обучения – 2 часа – 6 часов недельных;
- уровень начальной подготовки 3 года обучения – не более 3 часов – 8 часов недельных;
- уровень начальной подготовки 4 года обучения – не более 3 часов – 8 часов недельных;
- учебно-тренировочный уровень 1 года обучения – не более 3 часов – 8 часов недельных;
- учебно-тренировочный уровень 2 года обучения – не более 3 часов – 10 часов недельных;
- учебно-тренировочный уровень 3 года обучения – не более 3 часов – 10 часов недельных;
- учебно-тренировочный уровень 4 года обучения – не более 3 часов – 12 часов недельных;
- учебно-тренировочный уровень 5 года обучения – не более 3 часов – 12 часов недельных;
- углубленный уровень сложности 3 года обучения – не более 3 часов – 14 часов недельных.

2.5. Продолжительность занятий в учебные дни – не более 3-х академических часов в день, в выходные и каникулярные дни – не более 4-х часов в день. После 30-45 мин теоретических занятий рекомендуется организовывать перерыв длительностью 10 минут.

2.6. Занятия в Учреждении начинаются согласно тарификации и утвержденному расписанию с одним выходными заканчиваются не позднее 20.00. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

III. Особенности организации образовательного процесса

3.1. Занятия в объединениях проводятся по дополнительным общеобразовательным программам по следующим видам спорта:

- волейбол
- греко-римская борьба
- легкая атлетика
- лыжные гонки
- настольный теннис

- спортивный туризм
- смешанным боевым единоборствам
- футбол
- хоккей с шайбой
- шахматы

3.2. Занятия в объединениях проводятся по группам, индивидуально или всем составом объединения. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения.

3.3. Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются: тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся; индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или командой; самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; промежуточная и итоговая аттестация учащихся.

3.4. Основными формами организации спортивно-массовой и физкультурно- оздоровительной работы является проведение соревнований, фестивалей, турниров по различным видам спорта, командирование команд и отдельных спортсменов на соревнования различного уровня.

3.5. Каждый учащийся имеет право заниматься в нескольких объединениях, менять их.

3.6. Количество учащихся в объединении, их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий в объединении зависят от направленности дополнительных общеобразовательных программ и определяются настоящим Положением.

Минимальный возраст лиц для зачисления на этап подготовки и уровни сложности (года обучения) по видам спорта:

Вид спорта	Этап подготовки	Уровни сложности программы									
		уровень начальной подготовки					учебно-тренировочный уровень				
	Спортивно - оздоровительный	1 го д	2 го д	3 го д	4 го д	1 го д	2 го д	3 го д	4 го д	5 го д	
Волейбол	8 лет	9 ле т	10 ле т	11 ле т	12 ле т	13 ле т	14 ле т	15 ле т	16 ле т	17 ле т	
Греко-римская	6 лет	10	11	11	12	13	14	15	16	17	

борьба		ле т	ле т	ле т	ле т	ле т	ле т	ле т	ле т	ле т
Легкая атлетика	9 лет	9 ле т	10 ле т	11 ле т	12 ле т	13 ле т	14 ле т	15 ле т	16 ле т	17 ле т
Лыжные гонки	8 лет	9 ле т	10 ле т	11 ле т	12 ле т	13 ле т	14 ле т	15 ле т	16 ле т	17 ле т
Настольный теннис	6 лет	7 ле т	8 ле т	8 ле т	8 ле т	9 ле т	10 ле т	11 ле т	12 ле т	13 ле т
Спортивный туризм	8 лет	10 ле т	11 ле т	11 ле т	12 ле т	13 ле т	14 ле т	15 ле т	16 ле т	17 ле т
Смешанное боевое единоборство	6 лет	10 ле т	11 ле т	11 ле т	12 ле т	13 ле т	14 ле т	15 ле т	16 ле т	17 ле т
Футбол	7 лет	7 ле т	8 ле т	8 ле т	10 ле т	11 ле т	12 ле т	13 ле т	14 ле т	15 ле т
Хоккей с шайбой	7 лет	7 ле т	8 ле т	8 ле т	10 ле т	11 ле т	12 ле т	13 ле т	14 ле т	15 ле т
Шахматы	6 лет	7 ле т	8 ле т	8 ле т	8 ле т	9 ле т	10 ле т	11 ле т	12 ле т	13 ле т

3.7. Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапа подготовки, уровней сложности и годам обучения (в академических часах) определены дополнительными общеобразовательными программами (общеразвивающими, предпрофессиональными) в области физической культуры и спорта.

3.8. Объем учебно-тренировочной нагрузки (режим) и численный состав занимающихся должен соответствовать приведенной в таблице:

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час./нед.)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	25	30	До 6
Начальной подготовки	Первый год	15	25	6
	Второй год	12	20	9

	Третий год	12	20	9
Учебно-тренировочный	Первый год	10	20	12
	Второй год	Не менее 1 учащегося	20	14
	Третий год		16	16
	Четвертый год		16	18
	Пятый год		16	20

3.9. В филиалах МАУДО СШ Оренбургского района Оренбургской области, реализующие дополнительные общеобразовательные программы (общеразвивающая, предпрофессиональная) на спортивной базе основных общеобразовательных учреждений (малокомплектных) в целях соблюдения прав детей для получения дополнительного образования, минимальная наполняемость группы может устанавливается отдельным приказом директора спортивной школы с учетом общего количества обучающихся в общеобразовательном учреждении.

3.10. В группах спортивно-оздоровительного этапа, с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

3.11. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 6 академических часов.

3.12. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

- по общеобразовательным программам (общеразвивающими предпрофессиональными), реализуемым в области физической культуры и спорта;

При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

3.13. Учреждение обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с занимающимися с учетом следующих особенностей:

3.13.1. Сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее - спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения

борьба		ле т	ле т	ле т	ле т	ле т	ле т	ле т	ле т	ле т
Легкая атлетика	9 лет	9 ле т	10 ле т	11 ле т	12 ле т	13 ле т	14 ле т	15 ле т	16 ле т	17 ле т
Лыжные гонки	8 лет	9 ле т	10 ле т	11 ле т	12 ле т	13 ле т	14 ле т	15 ле т	16 ле т	17 ле т
Настольный теннис	6 лет	7 ле т	8 ле т	8 ле т	8 ле т	9 ле т	10 ле т	11 ле т	12 ле т	13 ле т
Спортивный туризм	8 лет	10 ле т	11 ле т	11 ле т	12 ле т	13 ле т	14 ле т	15 ле т	16 ле т	17 ле т
Смешанное боевое единоборство	6 лет	10 ле т	11 ле т	11 ле т	12 ле т	13 ле т	14 ле т	15 ле т	16 ле т	17 ле т
Футбол	7 лет	7 ле т	8 ле т	8 ле т	10 ле т	11 ле т	12 ле т	13 ле т	14 ле т	15 ле т
Хоккей с шайбой	7 лет	7 ле т	8 ле т	8 ле т	10 ле т	11 ле т	12 ле т	13 ле т	14 ле т	15 ле т
Шахматы	6 лет	7 ле т	8 ле т	8 ле т	8 ле т	9 ле т	10 ле т	11 ле т	12 ле т	13 ле т

3.7. Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапа подготовки, уровней сложности и годам обучения (в академических часах) определены дополнительными общеобразовательными программами (общеразвивающими, предпрофессиональными) в области физической культуры и спорта.

3.8. Объем учебно-тренировочной нагрузки (режим) и численный состав занимающихся должен соответствовать приведенной в таблице:

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час./нед.)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	25	30	До 6
Начальной подготовки	Первый год	15	25	6
	Второй год	12	20	9

	Третий год	12	20	9
Учебно-тренировочный	Первый год	10	20	12
	Второй год	Не менее 1 учащегося	20	14
	Третий год		16	16
	Четвертый год		16	18
	Пятый год		16	20

3.9. В филиалах МАУДО СШ Оренбургского района Оренбургской области, реализующие дополнительные общеобразовательные программы (общеразвивающая, предпрофессиональная) на спортивной базе основных общеобразовательных учреждений (малокомплектных) в целях соблюдения прав детей для получения дополнительного образования, минимальная наполняемость группы может устанавливается отдельным приказом директора спортивной школы с учетом общего количества обучающихся в общеобразовательном учреждении.

3.10. В группах спортивно-оздоровительного этапа, с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

3.11. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 6 академических часов.

3.12. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

- по общеобразовательным программам (общеразвивающими предпрофессиональными), реализуемым в области физической культуры и спорта;

При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

3.13. Учреждение обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с занимающимися с учетом следующих особенностей:

3.13.1. Сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее - спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся;

3.13.2. Прием обучающихся осуществляется ежегодно с 1 сентября. Прием заявлений и зачисление в Учреждение производится, как правило, и оформляется приказом руководителя Учреждения. Прием заявлений и зачисление производится спортивной школой в течение всего календарного года.