

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете

Протокол № 2
«20» апреля 2026 г.

Приложение 2 к приказу
№ 70/1 от 20.04.2026 года

«Утверждаю»

Директор МАУДО СШ
Оренбургского района
Оренбургской области

 В.В. Бровкин

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

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

МАУДО 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 МАУДО СШ Оренбургского района Оренбургской области 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 спор- тивной подго- товки		Период обучения, лет	Минимальная наполняемость группы, чел.	Максимальная наполняемость группы, чел.	Объем учебно- тренировочной нагрузки в неде- лю, 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 неде- лю, 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