

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа №3 города Новошахтинска**

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического
совета протокол №5
от 31 марта 2013 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШ № 3
С.В. Сидоров
Приказ №28 от 31.03.2023 г.

Режим занятий обучающихся в МБУ ДО СШ № 3

Учебный год в СШ №3 (далее Учреждение) начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа. Деятельность Учреждения осуществляется ежедневно, включая выходные дни. Учебно-тренировочные занятия проводятся на базе Учреждения, в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях дополнительного образования, других муниципальных учреждениях на основе договоров безвозмездного пользования объектов муниципальной собственности.

Учебный план утверждается до 1 сентября, при необходимости может быть утверждён до 1 октября текущего года по согласованию с органом, осуществляющим функции и полномочия учредителя. Управление образованием Администрации города Новошахтинска не вправе изменять учебный план Учреждения после его утверждения директором, за исключением случаев, предусмотренных действующим законодательством РФ.

Тренировочный процесс в СШ ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее - учебный план), рассчитанным:

- по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта - на срок, установленный локальными нормативными актами образовательной организации;
- по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки - в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и к срокам обучения по данным программам (далее - федеральные государственные требования).

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы спортивной подготовки или общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с образовательной программой (с разбивкой содержания образовательных программ по видам спорта и годам обучения) физкультурно-спортивной направленности (общеразвивающей и образовательной), рассчитан на 52 недели в году, из них 46 недель непосредственно в условиях Учреждения в соответствии

с учебным планом и расписанием учебно-тренировочных занятий, остальные 6 недель могут проводиться в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, по индивидуальным планам на период активного отдыха, годовым графиком, разработанными Учреждением самостоятельно и утвержденными руководителем.

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется педагогическим советом Учреждения, исходя из примерных учебных программ по видам спорта, ФССП, определяющих минимум содержания, максимальный объем тренировочной работы, требования к уровню подготовленности обучающихся, рекомендованные соответствующими органами государственной власти и органами местного самоуправления.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий исчисляется в академических часах (1 академический час равен 40 минутам). Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать: на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки - 2; тренировочном — 3.

Расписание занятий групп составляется администрацией Учреждения по представлению педагогических работников с учётом установленных санитарно - гигиенических норм, возрастных особенностей детей, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм и утверждается руководителем Учреждения. Перенос занятий или временное изменение их производится только с согласия администрации и оформляется документально.

Ответственность за создание условий учебы, тренировки, отдыха обучающихся несут ответственные работники Учреждения.

В учреждение работает 10 видов спорта: баскетбол, водное поло, гандбол, мини-футбол, настольный теннис, пауэрлифтинг, плавание, регби, фигурное катание на коньках, хоккей с шайбой. Виды спорта, количество групп на всех этапах подготовки устанавливаются руководством Учреждения в зависимости от специфики вида спорта, наличия квалифицированных педагогических кадров, инвентаря, условий для занятий в Учреждении и по решению педагогического совета или по проведённому анкетированию, рейтингу, или настоятельной необходимости развития того или иного вида спорта в городе и регионе. Обучающиеся СШ также занимаются в спортивно-оздоровительных группах.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки Учреждение использует систему спортивного отбора, включающую в себя:

- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на занятиях по физической культуре в общеобразовательных учреждениях и соревнованиях;
- сдачу контрольных нормативов с целью комплектования учебных групп.

Организационная структура образовательного процесса основывается на реализации этапов многолетней подготовки, задачами которых являются:

Спортивно-оздоровительный и начальной подготовки — организация содержательного досуга средствами спорта, систематические занятия спортом, направленные на развитие личности, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, привитие навыков гигиены и самоконтроля.

Тренировочный — повышение уровня физического развития, общей физической и специальной подготовки, выполнение должных норм в избранном виде спорта, исходя из индивидуальных особенностей занимающихся, профилактика вредных привычек и правонарушений.

Учебно-воспитательная работа в Учреждении проводится в соответствии с планом работы утвержденным директором. Воспитательная работа в Учреждении преимущественно проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, экскурсий, походов, встреч со знаменитыми спортсменами и должна формировать у юных спортсменов потребность к занятиям спортом, постоянному стремлению к самоусовершенствованию, к получению своих знаний, умений и навыков, воспитанию трудолюбия и бережного отношения к государственной собственности, к творческому подходу в жизни в применении своего опыта и знаний в практической деятельности.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования); медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия; тестирование; прохождение углубленного медицинского осмотра; участие в соревнованиях и матчевых встречах; учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед вышестоящими по рангу соревнованиями; инструкторская и судейская практика.

Для анализа и корректировки учебно-тренировочного процесса используются следующие критерии:

На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

На тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретического раздела программ по виду спорта.

Продолжительность обучения на этапах многолетней подготовки, максимальный объем учебно-тренировочной работы, наполняемость групп:

Этап подготовки	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек) <2>	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	8	8 - 10	12	18
		10 - 12	14	12
Этап начальной подготовки	10	12 - 14	20	8
		14 - 16	25	6
Спортивнооздоровительный этап	10	15 - 20		до 6 <3>

Примечание:

<1> В командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

<2> При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе. Например: а) при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек; б) при объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

<3> 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.

Максимальная наполняемость групп устанавливается на основании учебного плана, соблюдения правил техники безопасности и пропускной способности мест занятий, допускается объединение в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

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

По решению учредителя в СШ допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 18 лет. Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.