

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «СНОР» «РГШ-Магадан»

А.А. ВЫЛКОВ
Приказ № 10
от «20» февраля 2024г.



г. Магадан

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме учебно-тренировочного процесса обучающихся муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Русская горнолыжная школа - Магадан» (далее – СШОР «РГШ – Магадан», Положение) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 634 от 03.08.2022 года «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановления Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МАУДО «СШОР «РГШ – Магадан»;
- Учебный план СШОР «РГШ – Магадан» на текущий учебный год;
- Календарный учебный график СШОР «РГШ – Магадан» на текущий учебный год;
- Годовой учебно-тренировочный план СШОР «РГШ – Магадан» на спортивный сезон;
- другими локальными актами СШОР «РГШ – Магадан».

1.2. Настоящее Положение разработано в целях регламентирования образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса в соответствие с действующим законодательством и иными нормативно-правовыми документами и определяет порядок организации образовательного процесса в СШОР «РГШ – Магадан» в течение установленной продолжительности тренировочного (спортивного) сезона в соответствии с санитарными нормами и правилами.

1.3. Организация образовательного процесса в СШОР «РГШ – Магадан» регламентируется Уставом, настоящим Положением и иными локальными нормативными актами СШОР «РГШ – Магадан», в том числе дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, дополнительными общеразвивающими программами по культивируемым видам спорта (включающими в себя годовой учебно-тренировочный план, календарный план воспитательной работы, план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, планы инструкторской и судейской практики, планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств), а также календарным учебно-тренировочным графиком, расписаниями учебно-тренировочных занятий, индивидуальными учебными планами.

2. Режим образовательного процесса

2.1. Учебный год в СШОР «РГШ–Магадан» начинается 1 сентября и заканчивается в сроки установленные графиками учебного процесса на текущий учебный год и учебными планами.

2.2. Образовательная деятельность в СШОР «РГШ – Магадан» реализуется по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, дополнительным общеразвивающим программам с учетом особенностей организации непрерывного

учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

2.3. Учебно-тренировочные занятия осуществляются с 09:00 до 18:00 часов, и проводятся в соответствии с учебным планом и расписанием учебно-тренировочных занятий, утвержденных приказами директора МАУ ДО СШОР «РГШ–Магадан».

2.4. В выходные дни СШОР «РГШ–Магадан» работает в соответствии с расписанием учебно - тренировочных занятий, праздничные дни - нерабочие дни в рамках действующего трудового законодательства Российской Федерации.

2.5. Продолжительность тренировочного (спортивного) сезона **по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта – 52 недели**, из них 46 недель учебно – тренировочного процесса непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель (каникулярное время, время периода отпусков тренерско-преподавательского состава) в форме самостоятельных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки, в том числе в условиях спортивно-оздоровительных лагерей или учебно-тренировочных сборов.

Продолжительность тренировочного (спортивного) сезона **по дополнительным общеразвивающим программам по видам спорта – 42 недели**, из них 38 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 4-и недели в спортивно-оздоровительном или физкультурно-спортивном лагере и/или по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период активного отдыха.

2.6. Наполняемость учебно-тренировочных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется дополнительными образовательными программами по спортивной подготовке, дополнительными общеразвивающими программами по культивируемым видам спорта, разработанными с учетом примерных дополнительных образовательных программ и методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, рекомендованные экспертно-методическим советом ФГБУ «ФЦОМОФВ» Министерства просвещения Российской Федерации (2021г.).

2.7. Учебно-тренировочный процесс проводится СШОР «РГШ – Магадан» в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период отпуска, болезни, командировки тренера-преподавателя конкретной учебной группы. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом СШОР «РГШ – Магадан».

2.8. Продолжительность учебной недели устанавливается в зависимости от учебно-тренировочной нагрузки, объема соревновательной деятельности и методической работы в пределах 36 часовой рабочей недели тренера-преподавателя. Образовательная деятельность в СШОР «РГШ–Магадан» не осуществляется в нерабочие и праздничные дни, установленные нормативно-правовыми актами Российской Федерации.

2.9. Занятия проводятся в учебно-тренировочных и спортивно-оздоровительных группах по группам, подгруппам или индивидуально.

При комплектовании учебно-тренировочных и спортивно-оздоровительных групп СШОР «РГШ – Магадан»:

- формирует учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные группы по культивируемым видам спорта и этапам подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций, реализующих дополнительные образовательные программы по спортивной подготовке, дополнительные общеразвивающие программы;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных и спортивно-оздоровительных групп на этапах подготовки, не превышающую двукратного количества

обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки для учебно-тренировочных групп.

2.10. Допускается проведение учебно-тренировочных занятий (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.11. Администрация СШОР «РГШ – Магадан» имеет право объединять (при необходимости) учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском при работе бригадным методом тренеров-преподавателей отделения по виду спорта.

2.12. Срок окончания учебно-тренировочного процесса заканчивается по окончании получения образования (завершением обучения)

- по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки - 31 августа,
- дополнительным общеразвивающим программам по культивируемым видам спорта – 20 июня.

3. Режим учебно-тренировочных занятий

3.1. Начало занятий: согласно утвержденному расписанию учебно-тренировочных занятий, не ранее 09.00 часов утра. Окончание занятий: согласно расписанию, не позднее 18.00 часов для обучающихся.

3.1.1. Обучающиеся должны приходить на занятия не позднее, чем за 10-15 минут до их начала. Сбор обучающихся проходит в учебном корпусе, тренер отмечает присутствующих в Журнале учета и организованно ведет группу обучающихся к месту проведения тренировочного занятия на спортивный объект (горнолыжный склон, спортивный зал и другие).

3.2. В СШОР «РГШ – Магадан» устанавливается следующий режим занятий в спортивно-оздоровительных группах по дополнительным общеразвивающим программам по культивируемым видам спорта:

- продолжительность одного учебно-тренировочного занятия **45 минут** (1 академический час);

- максимальный объем занятий в неделю с обучающимися - 4 часа в неделю.

Общее количество часов в год – 168 часов.

3.3. В СШОР «РГШ–Магадан» устанавливается следующий режим учебно-тренировочных занятий по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по культивируемым видам спорта:

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет **60 минут** (астрономический час) и не превышает:

- в группах начальной подготовки – 2-х часов;
- в учебно-тренировочных группах – 3-х часов;
- при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8-и часов.

Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю на этапах и периодах спортивной подготовки по видам спорта:

Горнолыжный спорт

Этап начальной подготовки	До года	4,5 час.
	Свыше года	6 час.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	10 час.
	Свыше трех лет	16 час.
Этап спортивного совершенствования	Не ограничивается	20 час
Этап высшего спортивного совершенствования	Не ограничивается	24 час

Фристайл

Этап начальной подготовки	До года	4,5 час.
	Свыше года	6 час.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	10 час.
	Свыше трех лет	14 час.
Этап спортивного совершенствования	Не ограничивается	20 час
Этап высшего спортивного совершенствования	Не ограничивается	24 час

Прыжки на лыжах с трамплина

Этап начальной подготовки	До года	4,5 час.
	Свыше года	6 час.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	10 час.
	Свыше трех лет	12 час.
Этап спортивного совершенствования	Не ограничивается	20 час
Этап высшего спортивного совершенствования	Не ограничивается	24 час

Сноуборд

Этап начальной подготовки	До года	4,5 час.
	Свыше года	6 час.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	10 час.
	Свыше трех лет	16 час
Этап спортивного совершенствования	Не ограничивается	20 час
Этап высшего спортивного совершенствования	Не ограничивается	24 час

Лыжное двоеборье

Этап начальной подготовки	До года	4,5 час.
	Свыше года	6 час.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	10 час.
	Свыше трех лет	16 час.
Этап спортивного совершенствования	Не ограничивается	20 час
Этап высшего спортивного совершенствования	Не ограничивается	24 час

4. Заключительные положения

4.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом СШОР «РГШ – Магадан», принято в порядке, предусмотренном Уставом МАУДО «СШОР «РГШ – Магадан», вступает в силу с даты его утверждения приказом директора СШОР «РГШ – Магадан» и действует бессрочно.

4.2. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме, принимаются с учётом мнения тренерского совета СШОР «РГШ – Магадан» в порядке, предусмотренном уставом СШОР «РГШ – Магадан» для принятия Положения, и вступают в силу с даты утверждения директором СШОР «РГШ – Магадан».

4.3. После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений в Положение) предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

4.4. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего установленные им нормы.

4.5. Настоящее Положение подлежит размещению на официальном сайте СШОР «РГШ – Магадан».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 162597629024552560771860534290451572951297962831

Владелец Вылков Алексей Анатольевич

Действителен с 04.10.2024 по 04.10.2025