

**УТВЕРЖДЕНО:**  
**приказом МАУ ДО «СШ №2»**  
**г. Тобольска**  
**от «17» мая 2023 г. № 022/1-о**

**Положение о режиме занятий обучающихся  
МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска**

**1. Общие положения**

1.1. Положение о режиме занятий обучающихся (далее - Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012 года № 273-ФЗ, Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Требования к организации образовательного процесса, таблица 6.6); «Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации», письмом Минобрнауки РФ от 29.09.2006 года № 06-1479, Уставом Учреждения.

1.2. Настоящее Положение устанавливает режим занятий обучающихся, который действует в течение учебного года.

**2. Режим занятий обучающихся во время образовательного процесса**

2.1. Организация образовательного процесса регламентируются учебным планом, образовательными программами, расписанием учебных занятий.

2.2. Организацию образовательного процесса осуществляют администрация и педагогические работники в соответствии с должностными инструкциями.

2.3. Учреждение организует работу с обучающимися в течение календарного года. Учебный год начинается с 1 сентября. Окончание учебного года для обучающихся:

- по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта – 31 мая;
- по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки – 31 августа.

2.4. В исключительных случаях учебный год для обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта может быть продлен до 31 августа.

2.5. Срок реализации образовательных программ составляет:

- для дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта – 38 недель;
- для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта - 52 недели.

2.6. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов.

2.7. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительных образовательных программ не должна превышать:

- по общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта - 2 часов;
- по образовательным программам спортивной подготовки:
  - ✓ на этапе начальной подготовки – 2 часов;
  - ✓ на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
  - ✓ на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.8. Недельный режим тренировочной нагрузки является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, но не более чем на 25%.

2.9. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.10. Основными формами тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, иные виды (формы) обучения.

2.11. Расписание занятий отделений по видам спорта составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся администрацией Учреждения по представлению педагогических работников, с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм и правил:

2.14.1. занятия в Учреждении начинаются не ранее 08 часов 00 минут, оканчиваются:

- ✓ для детей до 7 лет не позднее 19:30 часов

- ✓ для детей 7 - 10 лет не позднее 20:00 часов
- ✓ для подростков 10 - 18 лет не позднее 21:00 часа.

2.14.2. Между занятиями в общеобразовательном учреждении и началом учебно-тренировочных занятий в Учреждении должен быть перерыв для отдыха не менее 20 минут.

2.14.3. Занятия в Учреждении могут проводиться в любой день недели, включая воскресенье.

2.14.4. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается, исходя из астрономического часа (60 минут), с учетом санитарно-эпидемиологических правил и нормативов:

Продолжительность учебного занятия для обучающихся, не более	6 лет	30 мин
	7 лет(1 полугодие)	35 мин
	7 лет (2 полугодие)	40 мин
	8 лет и старше	45 мин
	для детей с ограниченными возможностями здоровья	40 мин
короткий перерыв		от 10 мин
астрономический час = академический час		60 мин
астрономический час = учебно-тренировочное занятие (в зависимости от возраста)+короткий перерыв (в зависимости от возраста)		60 мин= 30-45 мин занятие + 30-15 мин перерыв

### 3. Занятость обучающихся в период каникул

3.1. На период каникул в расписании учебно-тренировочных занятий возможны изменения.

3.2. Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ в период каникул в Учреждении могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие обучающихся в учебно-тренировочных сборах.