|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  общим собранием работников МБУ ДО СШОР по дзюдо «Локомотив»  г. Челябинска  Протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_\_ | **УТВЕРЖДЕНО**  приказом МБУ ДО СШОР по дзюдо «Локомотив» города Челябинска от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_\_ |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о режиме занятий обучающихся в МБУ ДО СШОР по дзюдо «Локомотив» г.Челябинска**

Общие положения 1.

Настоящее Положение разработано в соответствии с ч. 2 ст. 30 Федеральнго закона "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29.12.2012 г., утвержденными дополнительными образовательными Программами в Учреждении, Уставом Учреждения, санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Режим тренировочных занятий

2. Учебно-тренировочный год в Учреждении устанавливается с 01 января по 31 декабря.

3. Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШОР по дзюдо «Локомотив» г.Челябинска осуществляется в соответствии с годовыми учебно тренировочными планами, рассчитанными на 52 недели, в соответствии с утвержденными в образовательными Программами.

4. Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Для обучающихся, начиная с 16-летнего возраста, допускается окончание занятий в 21.00 час.

5. Для обучающихся (старше 18 лет) в групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства утренние тренировки могут начинаться с 7.30 часов или ранее, в случае необходимости, обусловленной индивидуальным учебнотренирочным планом.

6. Предельные (максимальные) объемы недельной учебно-тренировочной нагрузки и продолжительность одного занятия с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах), число занятий в неделю, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки, максимальная наполняемость групп (Таблица 1, 2).

Таблица 1. Для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо"

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап, год обучения** | **Минимальный возраст для зачислеиня** | **Недельный объем (часов в неделю)** | **Максимальная продолжительность одного УТЗ\*** | **Число УТЗ\* в неделю** | **Количественный состав (максимальный, чел)** |
| Этап начальной подготовки до года | 7 | 5 | 2 | 3 | 20 |
| Этап начальной подготовки свыше год | 7 | 6 | 2 | 3 | 20 |
| Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет | 11 | 12 | 3 | 4 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет | 11 | 12 | 3 | 4 | 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 14 | 20 | 4 | 5 | 1 |
| Этап высшего спортивного | 16 | 24 | 4 | 6 | 1 |

\*УТЗ - учебно-тренировочные занятия

Таблица 2. Для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта "самбо"

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап, год обучения** | **Минимальный возраст для зачислеиня** | **Недельный объем (часов в неделю)** | **Максимальная продолжительность одного УТЗ\*** | **Число УТЗ\* в неделю** | **Количественный состав (максимальный, чел)** |
| Этап начальной подготовки до года | 10 | 6 | 2 | 3 | 24 |
| Этап начальной подготовки свыше год | 10 | 6 | 2 | 3 | 24 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет | 12 | 12 | 3 | 4 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет | 12 | 12 | 3 | 4 | 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 14 | 18 | 3 | 6 | 2 |
| Этап высшего спортивного | 16 | 22 | 4 | 6 | 1 |

\*УТЗ - учебно-тренировочные занятия

7. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (еженедельным графиком проведения занятий по группам подготовки), утвержденным директором Учреждения. В расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки на год (спортивный сезон), согласованный с преподавательским составом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха лиц, проходящих обучение по образовательным Программам

8. Продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объёма учебно-тренировочной нагрузки. При составлении расписания учебнотренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах.

9. Число занятий в день в группах совершенствования спортивного мастерства определяются тренером-преподавателем в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 академических часов.

10. Тренерам-преподавателям рекомендуется делать перерывы между занятиями, не менее 10-20 минут, для подготовки к следующему учебно-тренировочному занятию.

11. Учебно-тренировочные занятия проводятся в течение дня (преимущественно в две смены). Занятия могут проходить в любой день недели, включая воскресенье.

В целях выполнения индивидуальных планов спортивной подготовки занятия на этапах ССМ и ВСМ могут проводиться в праздничные дни.

12. Для работы со спортсменами высокого класса (этапы ССМ, ВСМ), со спортсменами УТЭ, входящими в составы спортивных сборных команд страны, рекомендуются организовывать индивидуальные тренировки - «потоком». При этом составляется соответствующее расписание занятий в пределах рабочего времени тренера.

13. Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в возрасте обучающихся не превышает двух лет;

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

14. Максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

15. При включении в учебно-тренировочные занятия самостоятельной подготовки ее продоложительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

16. Необходимые изменения расписания занятий оформляются приказом по Учреждению. Самовольные изменения расписания тренерами-преподавателями не допускаются. Изменения в расписания могут вноситься в случаях:

- изменения смены учебных занятий в общеобразовательных учреждениях;

- наступления каникулярных периодов.

17. Учебно-тренировочные занятия приостанавливаются по приказу директора Учреждения:

- в периоды объявления карантинов;

- в связи с низким температурным режимом;

- другими чрезвычайными обстоятельствами