



**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «САХАЛИН»**

---

---

**П Р И К А З**

11.08.2023

№

54-ПО

Об утверждении положения о  
режиме занятий обучающихся

В соответствии с пунктом 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», пунктами 28,30 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в российской Федерации», Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», законом Сахалинской области от 01.04.2013 г. № 18-ЗО «О физической культуре и спорте в Сахалинской области», Уставом областного государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Сахалин» и Федеральным стандартам спортивной подготовки по видам спорта «футбол» и «художественная гимнастика», а также с целью регламентация режима занятий и отдыха обучающихся,  
**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Признать недействительным с 01.09.2023 года приказ ОГАУ ФК «Сахалин» от 10.07.2017 года «О режиме занятий обучающихся областного государственного автономного учреждения «Футбольный клуб «Сахалин» по предпрофессиональной программе «футбол» и «художественная гимнастика».

2. Утвердить Положение о режиме занятий обучающихся в Областном государственном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Сахалин» (прилагается).

3. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся в ОГАУ ДО «СШ «Сахалин» вступает в силу с 01.09.2023 года.

4. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя директора Ю.В. Вааг.

Директор

Е.В. Крючков

УТВЕРЖДЕНО  
приказом Директора  
ОГАУ ДО «СШ «Сахалин»  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**Положение  
О режиме занятий обучающихся  
в областном государственном автономном учреждении дополнительного  
образования «Спортивная школа «Сахалин»**

**I. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся в Областном государственном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Сахалин» (далее – Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в российской Федерации», Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», законом Сахалинской области от 01.04.2013 г. № 18-ЗО «О физической культуре и спорте в Сахалинской области», Уставом областного государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Сахалин» и Федеральным стандартам спортивной подготовки по видам спорта «футбол» и «художественная гимнастика», дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», дополнительной общеразвивающей программы «художественная гимнастика» утвержденные приказом директора областного государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Сахалин» № 15-ОХГ от 05.04.2023 года, дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденная приказом директора областного государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Сахалин» № 19-ОФ/1 от 06.04.2023 года, а также с целью регламентация режима занятий и отдыха обучающихся и режима организации образовательного процесса Областного государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Сахалин» (далее – ОГАУ ДО «СШ «Сахалин», Учреждение).

1.2. ОГАУ ДО «СШ «Сахалин» вправе изменять режим занятий обучающихся в случае временной нетрудоспособности тренера-преподавателя, производственной необходимостью, а также рационального использования спортивных объектов Учреждения и выполнении годового учебно-тренировочного плана.

## **II. Основные формы образовательного процесса**

2.1. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

2.2. Учебно-тренировочные занятия могут проводиться в следующих формах:

- групповые;
- индивидуальные;
- смешанные;
- иные.

## **III. Продолжительность учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки**

3.1. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, дополнительных общеразвивающих программ, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часа (с обязательным перерывом);
- на этапе начальной подготовки – 2 часа;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часа;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часа.

3.2. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

3.3. Учебно-тренировочные занятия в ОГАУ ДО «СШ «Сахалин» начинаются не ранее 8:00 и заканчиваются не позднее 20:00. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

## **IV. Режим занятий обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки**

4.1. Обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год. Учебный год в группах спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки начинается с 01 января.

Таблица 1

Максимальный объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
Год подготовки	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	весь период
Количество часов в неделю	6	8	8	12	14	15	18	18	24
Количество занятий в неделю	3	4	4	4	5	5	6	6	6
Общее количество часов в год	312	416	416	624	728	780	936	936	1248

Таблица 2

Максимальный объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Год подготовки	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	весь период	весь период
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	16	16	16	18	24
Общее количество часов в год	312	416	416	624	624	832	832	832	936	1248

4.2. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса допускается:

- объединять (при необходимости) на временной основе 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;

- проводить (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

1) Не превышена разница в уровне подготовке обучающихся двух спортивных разрядов или спортивных званий;

2) Не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

3) Обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

4.3. В каникулярное время возможно проведение учебно-тренировочной работы с проведением двухразовых занятий в день, с учетом максимально допустимого объема учебно-тренировочной нагрузки.

4.4. Учебно-тренировочные занятия проходят согласно утвержденному расписанию учебно-тренировочных занятий групп спортивной подготовки по видам спорта. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется с учетом мнения тренеров-преподавателей, в целях создания наиболее благоприятных условий проведения учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся и с учетом расписания занятий в общеобразовательных учреждениях.

4.5. Учебно-тренировочный процесс должен проводиться в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельно подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

## **V. Режим занятий обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам**

5.1. Обучение по дополнительным общеразвивающим программам, осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Продолжительность учебно-тренировочного года для учащихся составляет 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

5.2. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время может быть организован, в установленном порядке, физкультурно-спортивные или спортивно-оздоровительный лагерь дневного пребывания.