

Утверждено:

Приказом директора МАУ ДО

«СШОР по настольному теннису»



Култаев С.В.

## ПОЛОЖЕНИЕ

### О режиме занятий обучающихся в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по настольному теннису»

#### 1. Общие положения

- 1.1. Настоящее положение регламентирует режим занятий обучающихся по дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта в МАУ ДО «СШОР по настольному теннису» (далее – Учреждение):
- дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по видам спорта настольный теннис, спортивная борьба (дисциплина панкратион), спортивная борьба (дисциплина вольная борьба), спорт лиц ПОДА (дисциплина настольный теннис), художественная гимнастика;
  - дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (при реализации).
- 1.2. При установлении требований к режиму занятий обучающихся Учреждение руководствуется нормативными актами Министерства спорта Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации, постановлениями Главного государственного санитарного Российской Федерации, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

#### 2. Продолжительность учебно-тренировочного года.

- 2.1. Продолжительность учебно-тренировочного года по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта настольный теннис, спортивная борьба (дисциплина панкратион), спортивная борьба (дисциплина вольная борьба), спорт лиц ПОДА (дисциплина настольный теннис), художественная гимнастика – 52 недели в год, включая каникулярное время.
- 2.2. Продолжительность учебно-тренировочного года по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта определяется соответствующей образовательной программой (при реализации).
- 2.3. Для обучающихся зачисленных по итогам дополнительного набора, начало учебно-тренировочного года устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.
- 2.4. Ежегодно на начало учебно-тренировочного года утверждается календарный план-график, в котором указываются сроки начала и окончания учебно-тренировочного года, количество праздничных выходных дней, в период которых осуществляется самостоятельная подготовка обучающихся.

2.5. В период отпуска тренера-преподавателя (6 недель), обучающиеся находятся на самостоятельной подготовке в соответствии с планом самостоятельной работы.

### 3. Режим учебно-тренировочных занятий

3.1. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается приказом учреждения с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

3.2. Продолжительность учебно-тренировочной недели – 6 дней, 1 выходной день в воскресенье. 3.3. Учебно-тренировочные занятия проводятся с 8.00 до 20.00ч. – для обучающихся с 9 до 15 лет, с 8.00 до 21.00ч. – для обучающихся с 16 лет и старше.

3.4. Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором Учреждения на учебно-тренировочный год.

3.5. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта не должна превышать:

а) на этапе начальной подготовки – 2-х часов;

б) на учебно-тренировочном этапе – 3-х часов;

в) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – 4 часов.

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

3.7. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, судейская и инструкторская практика. 3.8. Объем учебно-тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки определяется в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта и утвержденным годовым учебно-тренировочным планом.

3.9. Спортивные и учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой учебно-тренировочный план и проводятся в соответствии с утвержденным календарным планом спортивных и учебно-тренировочных мероприятий Учреждения.

3.10. Спортивные и учебно-тренировочные мероприятия проводятся в любой день недели, в том числе в выходные и нерабочие праздничные дни.

Принято на педагогическом совете протокол № 3 от «26» марта 2024г.