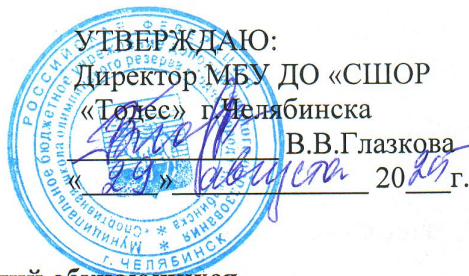


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва
«Тодес» города Челябинска

Принято с учётом мнения
Педагогического Совета
МБУ ДО «СШОР «Тодес»
г. Челябинска



**Положение о режиме занятий обучающихся
МБУ ДО «СШОР «Тодес» г. Челябинска**

1. Продолжительность учебного года в МБУ ДО «СШОР «Тодес» г. Челябинска

Начало учебного года – 01 января

Окончание учебного года – 31 декабря

Начало учебных занятий – 08.00

Окончание учебных занятий – 20.00

При совпадении 1 января и выходного дня (воскресенья), учебный год начинается со следующего после выходного рабочего дня.

2. Продолжительность учебного года — 52 недели (44 недели учебно-тренировочных занятий в условиях МБУ ДО «СШОР «Тодес» г. Челябинска, 6 недель восстановительных мероприятий и 2 недели самостоятельной подготовки).

3. Учебная нагрузка и режим занятий обучающихся определяется в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации образовательного процесса» (Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 28 января 2021 года № 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») и Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и указывается в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, развиваемой в МБУ ДО «СШОР «Тодес» г. Челябинска.

4. Основными формами осуществления спортивной подготовки в МБУ ДО «СШОР «Тодес» г. Челябинска являются: учебно-тренировочные занятия с группой; индивидуальные учебно-тренировочные занятия; участия в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

5. Основными формами организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы является проведение соревнований, турниров по фигурному катанию на коньках, командирование и направления на спортивные мероприятия спортсменов на соревнования различного уровня.

6. Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска.

Продолжительность занятия исчисляется в астрономических часах по 60 минут, перерыв 15 минут для отдыха детей между каждым занятием.

Максимальная недельная нагрузка групп:

- | | | |
|---------------------|---------------------|---------------------|
| – ГНП 1 – 6 часов; | – УТГ 1 – 14 часов; | – ГССМ 1 – 24 часа; |
| – ГНП 2 – 12 часов; | – УТГ 2 – 14 часов; | – ГССМ 2 – 24 часа; |
| – ГНП 3 – 14 часов; | – УТГ 3 – 14 часов; | – ГССМ 3 – 24 часа; |
| | – УТГ 4 – 20 часов; | – ГВСМ - 28 часов. |
| | – УТГ 5 – 20 часов; | |

7. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать:

- на этапе начальной подготовки — двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;
- на этапе спортивного совершенствования мастерства — четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

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

8. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным, устанавливается в зависимости от специфики фигурного катания на коньках, периода, задач подготовки и указывается в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках, развиваемой в МБУ ДО «СШОР «Тодес» г.Челябинска.