

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа по лыжным гонкам»  
Бугульминского муниципального района  
Республики Татарстан**

«Рассмотрено»  
Заседание педагогического совета  
№ 1 от «17» 08 2023г.

Директор Белов Д.С. «Утверждаю»  
Приказ № 1 от «17» 08 2023г.



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о режиме занятий обучающихся в группе, количество**  
**обучающихся, их возрастные категории, а также**  
**продолжительность учебно- тренировочных занятий**

г.Бугульма  
2023 г.

## 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с частью 2 статьи 30 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», санитарно - эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования.

1.2. Настоящее Положение регламентирует режим занятий обучающихся, количество обучающихся в группе, их возрастные категории, а также продолжительность учебно - тренировочных занятий в МБУ ДО «Спортивная школа по лыжным гонкам» БМР (далее – Учреждение).

## 2. Режим и продолжительность учебно - тренировочных занятий обучающихся.

2.1. Учебно - тренировочный год в Учреждении начинается 1 сентября. Занятия в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки первого года обучения, формируемых в начале учебно - тренировочного года, начинаются по мере комплектования, но не позднее 1 октября.

2.2. В Учреждении используется следующая система организации учебно - тренировочного процесса:

реализация программ спортивной подготовки – круглогодичная организация, рассчитанная на 52 тренировочные недели, в том числе 46 недель непосредственно в условиях Учреждения и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным заданиям;

реализация программ по спортивно-оздоровительной работе – от 36 недель.

2.3. Годовой календарный учебно - тренировочный план-график на каждый год утверждается приказом директора Учреждения.

2.4. Учебно - тренировочные занятия проводятся в 2 смены в соответствии с расписанием — понедельник – воскресенье.

2.5. Занятия начинаются не ранее 08.00 и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Расписание учебно - тренировочных занятий составляется администрацией Учреждения по представлению тренерско - преподавательского состава в целях установления оптимального и наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в образовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей обучающихся.

2.6. Продолжительность одного учебно - тренировочного занятия при реализации программ по спортивно-оздоровительной работе и программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах (60 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часа;

на учебно - тренировочном этапе до трех лет обучения – 3 часа;

на учебно - тренировочном этапе свыше трех лет обучения – 4 часа;

на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) – 4 часа. При проведении более одного учебно - тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

2.7. Рекомендуемая продолжительность занятий в учебные дни - не более 3-х часов в день, в выходные и каникулярные дни - не более 4 часов в день.

2.8. Количество занятий по программам спортивно-оздоровительной работы в спортивно-оздоровительных группах 2 раза в неделю.

2.9. Между первой и второй сменами организуется перерыв не менее 30-минутный для уборки и проветривания помещений.

2.10. Особенности определения объема недельной учебно - тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки:

Вид спорта	Спортивно-оздоровительная работа	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (Этап спортивного совершенствования)					Этап ССМ		Этап ВСМ
		до года	Свыше года	1	2	3	4	5	до года	свыше года	Весь период
<b>Лыжные гонки</b>	4	6	9	10	12	14	16	18	24	28	32

2.11. Обучающиеся принимают участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий Учреждения, который утверждается приказом директора Учреждения.

2.12. В выходные и праздничные дни Учреждение работает в соответствии с расписанием занятий и планом мероприятий в рамках трудового законодательства Российской Федерации.

2.13. Организация летней оздоровительной кампании является продолжением учебно - тренировочного процесса. Учреждение организует работу в летних оздоровительных лагерях (профилакториях и т.д.) и проводит учебно - тренировочные сборы в соответствии с приказом директора Учреждения.

2.14. Изменение режима работы Учреждения определяется приказом директора Учреждения в соответствии с нормативно-правовыми документами региона.

### **3. Количество обучающихся в группе, их возрастные категории**

3.1. Количество обучающихся в группе, их возрастные категории зависят от этапа (периода) обучения, программы:

Вид спорта	Спортивно-оздоровительная работа	Этап начальной подготовки	Учебно - Тренировочный этап ((Этап спортивного совершенствования)	Этап ССМ	Этап ВСМ

		до года	свыше года	1	2	3	4	5	до года	свыше года	Весь период
<b>Лыжные гонки</b>	15	15	15	15	12	12	10	8	2	2	1

3.2. Минимальный возраст зачисления в Учреждение по следующим видам спорта составляет:

<i><b>Вид спорта</b></i>	<i><b>Этап начальной подготовки</b></i>	<i><b>Учебно - Тренировочный этап (Этап спортивного совершенствования)</b></i>	<i><b>Этап ССМ</b></i>	<i><b>Этап ВСМ</b></i>
Лыжные гонки	9 лет	12 лет	16 лет	19 лет

3.4. При наличии необходимых условий Учреждение может осуществлять набор воспитанников более раннего возраста (начиная с семилетнего возраста) на спортивно-оздоровительный этап при соблюдении следующих организационно-методических и медицинских требований:

- наличие письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта;
- наличие программы для спортивно-оздоровительной работы.