

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома

\_\_\_\_\_ Е.В. Ямалова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«СШЕОР «Кэмпо»

\_\_\_\_\_ М.М. Бузаев

«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Протокол педагогического совета  
№ 1 «14» августа 2023 г.

Введено в действие  
Приказом № 201 от «14» августа 2023 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ № 32**  
**о режиме занятий занимающихся,**  
**количестве занимающихся в группе,**  
**их возрастных категориях, а также продолжительности**  
**учебно-тренировочных занятий в муниципальном бюджетном учреждении**  
**дополнительного образования**  
**«Спортивная школа единоборств олимпийского резерва «Кэмпо»**



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 42E28E19A2A0B8FA901D87FDB761614D  
Владелец: Бузаев Мухамедьяр Маликович  
Действителен с 10.10.2024 до 03.01.2026

г. Набережные Челны

## Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с приказом Министерство спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», на основании санитарных правил СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

1.2. Настоящее Положение регламентирует режим занятий занимающихся, количество занимающихся в группе, их возрастные категории, а также продолжительность тренировочных занятий в МБУДО «СШОР единоборств «Кэмпо» (далее – Учреждение).

### 1. Режим и продолжительность тренировочных занятий занимающихся

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

2.2. В Учреждении используется следующая система организации тренировочного процесса:

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

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

2.4. Тренировочные занятия проводятся в 2 смены в соответствии с расписанием — понедельник –воскресенье.

Занятия начинаются **не ранее 08.00** часов и заканчиваются **не позднее 20.00 часов**. Для занимающихся в возрасте 16 лет и старше допускается начало в 06.00 часов утра и окончание занятий в 21.00 часов.

2.6. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией Учреждения по представлению тренерского состава в целях установления оптимального и наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, тренировочного процесса в учреждении, с учетом возрастных особенностей занимающихся.

2.7. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки в области физической культуры и спорта, рассчитывается в астрономических часах (включая короткие перемены, динамическую паузу) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часа;

на тренировочном этапе до трех лет занятия – 3 часа;

на тренировочном этапе свыше трех лет занятия – 4 часа;

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

2.8. Количество занятий по программ спортивной подготовки в области физической культуры и группах начальной подготовки 3 раза в неделю. Число и продолжительность занятий в день составляет 1 раз до 45 мин для детей в возрасте до 8 лет; 2 раза по 45 минут – для остальных занимающихся.

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

2.10. Особенности определения объема недельной тренировочной нагрузки

занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах):

Вид спорта	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап ССМ		Этап ВСМ
	до года	свыше года	1	2	3	4	5	до года	свыше года	Весь период
Тхэквондо	6	9	10	12	14	16	18	24	28	32
Каратэ	6	9	10	12	14	16	18	20	22	28
Всестилевое каратэ -ката - кумитэ	6	9	12	14	16	18	-	28	28	32
	6	9	12	14	16	18	-	28	28	32

2.11. Занимающиеся 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 компании является продолжением тренировочного процесса. Учреждение организует работу в летних оздоровительных лагерях (профилакториях и т.д.) и проводит 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.

## 2. Количество занимающихся в группе, их возрастные категории

2.1. Количество занимающихся в группе, их возрастные категории зависят от этапа (периода) обучения:

### 2.2.

Вид спорта	Этап начальной		Тренировочный этап					Этап ССМ		Этап ВСМ
	до года	свыше года	1	2	3	4	5	до года	Свыше года	Весь период
Тхэквондо	15	12-14	12-13	11-12	10-11	9-10	8-10	4-8	4-8	6
Каратэ	15	15	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12	4-8	4-6	2-4
Всестилевое каратэ -ката	12	12	10	10	10	10	-	4	3	2
кумитэ	12	12	8	8	8	8	-	4	4	2

3.2. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно


занимающимися из разных групп по программам спортивной подготовки.

При объединении в одну группу занимающихся по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, а их количественный состав на этапе высшего спортивного мастерства не должен превышать 8 человек, спортивного совершенствования - 12 человек, тренировочного - 16 человек для занимающихся свыше двух лет и 20 человек - для занимающихся менее двух лет с учетом Правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и единовременной пропускной способности спортивного сооружения.

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

<i>Вид спорта</i>	<i>Этап начальной подготовки</i>	<i>Тренировочный этап</i>	<i>Этап ССМ</i>	<i>Этап ВСМ</i>
Тхэквондо пхумсэ	7	10	14	16
Тхэквондо керуги	10	12	14	16
Каратэ ката	7	10	14	16
Каратэ кумитэ	10	12	17	19
Всестилевое каратэ ката	7-8	10	14	16
Весовая категория	10	12	16	18

Лист согласования к документу № 32 от 25.10.2024  
Инициатор согласования: Бузаев М.М. Директор  
Согласование инициировано: 25.10.2024 10:36

Лист согласования		Тип согласования: <b>последовательное</b>		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Бузаев М.М.		 Подписано 25.10.2024 - 13:30	-