

СОГЛАСОВАНО:  
Педагогическим советом  
ГАУ ДО СО «СШОР №5»  
(Протокол №3 от 05.11.2025 г.)

УТВЕРЖДЕНО»  
Приказом ГАУ ДО СО «СШОР №5»  
№ 04/05-125 от 05.11.2025 г.

Директор  
\_\_\_\_\_ /П.В. Ильин/

**Режим занятий обучающихся  
ГАУ ДО СО «СШОР № 5»**

**г. Самара  
2025**

1.1. Положение о режиме занятий обучающихся в государственном автономном учреждении дополнительного образования Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 5» (далее соответственно – Учреждение, Положение) разработано в соответствии с:

-Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-Федеральным законом от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

-Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629;

-Особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634;

-Особенностями организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденными приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 635;

-Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;

-Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2;

-Уставом Учреждения.

1.2. Настоящее Положение разработано в целях регламентирования образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса в соответствии с действующим законодательством и иными нормативно-правовыми документами и определяет порядок организации образовательного процесса в Учреждении в течение установленной продолжительности учебного года в соответствии с санитарными нормами и правилами.

1.3. Организация образовательного процесса в Учреждении

регламентируется Уставом Учреждения, настоящим Положением и иными локальными нормативными актами Учреждения, в том числе дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по культивируемым видам спорта (включающими в себя годовой учебно-тренировочный план, календарный план воспитательной работы, план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, планы инструкторской и судейской практики, планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств), а также календарным учебно-тренировочным графиком, расписаниями занятий, индивидуальными учебными планами.

### **1. Режим образовательного процесса**

2.1. Учебный год в Учреждении с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (спортивного сезона), в которых планируется участие обучающихся, начинается 1 сентября, заканчивается 31 августа.

2.2. Продолжительность учебного года – 52 недели.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в течение всего календарного года, включая каникулярное время: 46 недель обучение осуществляются непосредственно в условиях «Учреждения» и 6 недель (каникулярное время, время периода отпусков тренерско-преподавательского состава) – в форме самостоятельных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки, в том числе в условиях спортивно-оздоровительных лагерей.

2.3. Наполняемость учебно-тренировочных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по культивируемым видам спорта, разработанными с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в соответствии законодательством Российской Федерации, а также в соответствии с порядком, установленным Уставом Учреждения.

2.4. Учебно-тренировочный процесс проводится Учреждением в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

2.5. Продолжительность учебной недели устанавливается в зависимости от учебно-тренировочной нагрузки и объема

соревновательной деятельности, согласно учебно–тренировочному расписанию.

2.6. Занятия проводятся по группам, подгруппам или индивидуально.

2.7. При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

-формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

-учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;

-определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

2.7.1. Допускается проведение учебно-тренировочных занятий (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

-не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

-не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

-обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

### **3. Режим занятий**

3.1. Начало занятий: согласно утвержденному расписанию занятий, с 8.00 часов утра до 20.00. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет и старше допускается более раннее начало занятий и окончание занятий в 21.00 часов. Для этапов подготовки совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, проходящих программы спортивной подготовки по индивидуальным планам начало занятий допускается с 06.00 и окончание в 22.00.

3.1.1. Обучающиеся должны приходиться на занятия не позднее, чем за 10-15 минут до их начала.

3.2. Продолжительность учебного занятия определяется программой по конкретному виду спорта и исчисляется в астрономических часах (60минут).

а) в группах по адаптивным видам спорта допускается снижение нагрузки учебно–тренировочного занятия до академического часа 45 минут;

б) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 (два) академических часа;
- на учебно-тренировочном этапе - 3 (три) академических часа;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа в неделю;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часа в неделю.

Возможно введение перерывов для отдыха занимающихся в индивидуальном порядке или по подгруппам без прерывания всего учебно-тренировочного процесса в целом, при этом не должны быть превышены временные ограничения занятия до перерыва, установленные в зависимости от возраста обучающегося в настоящем пункте.

3.3.Изменения режима работы Учреждения определяется приказом директора в соответствии с нормативно-правовыми документами, в случаях объявления карантина, приостановление образовательного процесса в связи с понижением температуры наружного воздуха и др.

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

3.5.Мероприятия проводимые Учреждением осуществляются на основании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий.

3.6. В период каникул\* для обеспечения непрерывности освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие обучающихся в учебно-тренировочных сборах в каникулярный период, проводимых Учреждением за счет доведенных бюджетных средств учреждению, на выполнение государственного задания, либо средств, получаемых по договорам об оказании платных образовательных услуг.

#### **4. Особенности режима образовательного процесса для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

4.1. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья Учреждение организует учебно-тренировочный процесс с учетом особенностей психофизического развития таких обучающихся и обеспечивает создание специальных условий в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии(при наличии) и (или) индивидуальной программой реабилитации (абилитации) инвалида, ребенка-инвалида.<sup>1</sup>

\*для целей настоящего документа понятие «каникулы» используется как период каникул, установленный в общеобразовательных учреждениях.