

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «СШОР  
по дзюдо им. Г. Веричева»  
г. Челябинска



## Положение о режиме занятий обучающихся

### 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение регламентирует режим занятий, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в МБУ ДО «СШОР «Мастер» г. Челябинска (далее – учреждение).

1.2. При установлении требований к режиму занятий обучающихся учреждение руководствуется приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» и от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21», а также иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

### 2. Режим учебно-тренировочного года

2.1. Учебно-тренировочный год в учреждении начинается 1 января и заканчивается 31 декабря.

2.2. Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

2.3. Учреждением в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие обучающихся в учебно-тренировочных сборах.

2.4. Продолжительность учебно-тренировочного года равна 52 неделям, из них 46 недель занятий, проводимых тренером-преподавателем, и 6 недель самостоятельной подготовки.

### 3. Режим учебных занятий

3.1. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором Учреждения. Занятия могут проходить в любой день недели, включая воскресенье.

3.2. Учебно-тренировочные занятия начинаются с 8:30 и оканчиваются в 20:00. Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тренируются до 21:00.

3.3. Продолжительность учебно-тренировочного занятия измеряется в астрономических часах.

3.4. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет:

на этапе начальной подготовки 1 - 2 часа;

на учебно-тренировочном этапе 1,5 - 3 часа;

на этапе совершенствования спортивного мастерства 2-4 часа;

на этапе высшего спортивного мастерства 2-4 часа.

3.5. Количество учебно-тренировочных занятий в неделю:

на этапе начальной подготовки 1 года обучения 3 раза в неделю,

на этапе начальной подготовки 2 года обучения 3-4 раза в неделю,

на учебно-тренировочном этапе 4-5 раз в неделю,

на этапе совершенствования спортивного мастерства 6 раз в неделю;

на этапе высшего спортивного мастерства 6 раз в неделю.